Kruidige kipmerguez met sinaasappel-couscoussalade

Met zoete abrikozen en een mix van wittekool en wortel

De kipmerguezworstjes hebben een pittige smaak en zijn gekruid met paprika, cayennepeper, foelie, peterselie, laurier, kurkuma en kaneel. Oorspronkelijk komt het merguezworstje uit de Noord-Afrikaanse keuken.

20-25 min · *supersimpel* · *eet binnen 3 dagen* · *lactosevrij*

bewaar in de koelkast

☐ Kipmerguezworstjes

☐ Rucola

☐ Mix van wittekool en wortel

☐ Kaneel

☐ Sinaasappel

☐ Gedroogde abrikozen

☐ Volkoren couscous

☐ Rode paprika

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sinaasappel (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren couscous (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kipmerguezworstjes (st)	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st)	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23)	40	60	80	120	140	160
Mix van wittekool en wortel (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon (ml)*	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen
1) Gluten
Kan sporen bevatten van
23) selderij.

Benodigdheden
Fijne rasp, saladekom 2x, koekenpan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2318 / 552	20	4,0	60	24,8	15	27	1,5
100 g **	416 / 99	4	0,7	11	4,5	3	5	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram

1 Bereid de bouillon.

2 Was de sinaasappel grondig, rasp 1 tl sinaasappelrasp per persoon met een fijne rasp en pers de sinaasappel uit. Snijd de gedroogde abrikozen fijn.

3 Meng de couscous met de sinaasappelrasp, abrikozen en kaneel in een saladekom. Voeg de bouillon toe en laat afgedekt wellen.

4 Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan met deksel op middellaag vuur. Prik de kipmerguezworstjes op 2 plekken in en bak 10 minuten, afgedekt, rondom.

5 Snijd ondertussen de rode paprika in blokjes. Scheur de rucola klein.

6 Meng in een andere saladekom de couscous met de paprika, rucola, wittekool en wortel. Besprenkel met extra vierge olijfolie, 1 el sinaasappelsap per persoon, peper en zout. Voeg naar smaak extra kaneel toe.

7 Verdeel de couscoussalade over de borden. Garneer met extra sinaasappelrasp naar smaak en serveer met de kipmerguezworstjes.

Tip! Voeg het bakvet van de worstjes toe aan de couscoussalade voor extra smaak.

Door de groenten onbereid toe te voegen heeft dit gerecht een heerlijke bite. Ben jij hier geen liefhebber van? Haal de worstjes dan als ze gaar zijn uit de pan en roerbak de groenten 3 – 4 minuten op hoog vuur in het bakvet van de worstjes. Dit geeft het gerecht ook nog extra smaak.