



Couscous met kipfilet in abrikozenjus

Voor 4 personen

3 kipfilets in blokjes
300 gram couscous (fair trade original)
450 gram diepvries sperziebonen
1 tl gedroogde basilicum
2 uien in ringen
2 eetlepels rozijnen
2 eetlepels abrikozenjam
100 ml sinaasappelsap (fair trade original)
3 eetlepels olijfolie (fair trade original)

Bereiding:

Bestrooi de kipfiletblokjes met zout en peper. Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de blokjes kip op middelhoog vuur in 8 minuten goudbruin en gaar. Maak de couscous volgens de gebruiksaanwijzing klaar. Verhit de rest van de olie in een wok en bak de bevroren sperziebonen al omscheppend op hoog vuur in 5 a 6 minuten beetgaar. Voeg de basilicum, zout en vers gemalen peper naar smaak toe. Haal de kip uit de pan en houd het warm. Fruit de uienringen 1 minuut in het bakvet en roer de rozijnen en de abrikozenjam erdoor. Schenk het sinaasappelsap erbij en breng het geheel aan de kook. Laat de jus tot de gewenste dikte inkoken en breng op smaak met zout en versgemalen peper. Verdeel de couscous, de kipplokjes en de jus over 4 borden en schep de sperziebonen erbij. Serveer warm.