

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals *water, bak- en braadmiddelen, peper en zout*, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



Couscous met kipgehaktballetjes

of minder...

2 PERSONEN

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g couscous
-  2 knoflookteentjes
-  150 g kipgehakt
-  200 g aubergine
-  200 g tomatensaus

MATERIAAL: koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Pel en pers de knoflook en meng door het kipgehakt.
3. Draai hier kleine balletjes van.
4. Verhit een scheutje olie in een koekenpan.
5. Snijd de aubergine in blokjes en bak deze samen met de tomatensaus 3 minuten in de pan.
6. Verhit ook een scheutje olie in een andere koekenpan en bak hierin de kipgehaktballetjes in 8 minuten gaar en goudbruin.
7. Schep vervolgens door de tomatensaus.
8. Schep de couscous op de borden en serveer met de tomatensaus.

Eet smakelijk!

BRON: chickslovefood.com

