

# Afrikaanse couscous



# Ingrediënten

- 1 zakje couscous (gekookt)
- kippenbouillon
- 3 wortels
- 1 rode paprika
- 2 eieren
- maïs
- erwten
- vlees naar keuze: kip, worst, ...
- peper en zout

# Kookmateriaal

- Wokpan
- Snijplank
- Aardappelmesje
- Dunschiller
- Mes
- Houten lepel
- Kookplaat



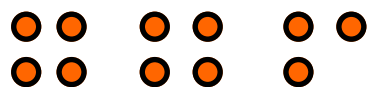
«Ik kijk me:  
wat vind ik ervan?»

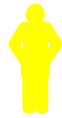
**Klaar ?**

**SMAKELIJK !!!**



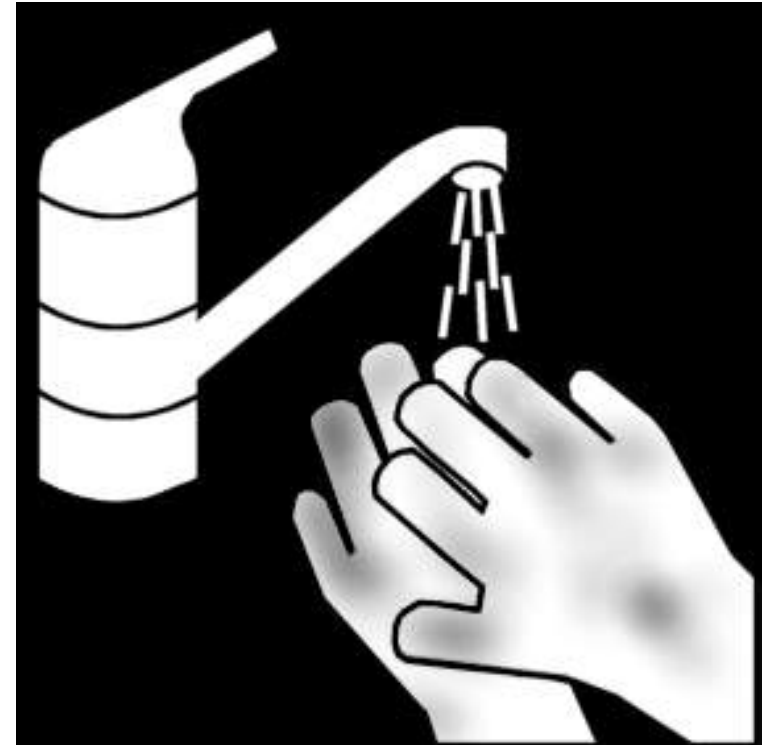
Ingrediënten voor 10 kleuters.





**Giet de couscous over in  
een kom om af te koelen.**

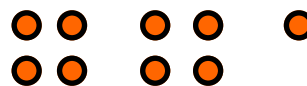
**Schep de koude couscous  
over in een kommetje om  
te serveren.**



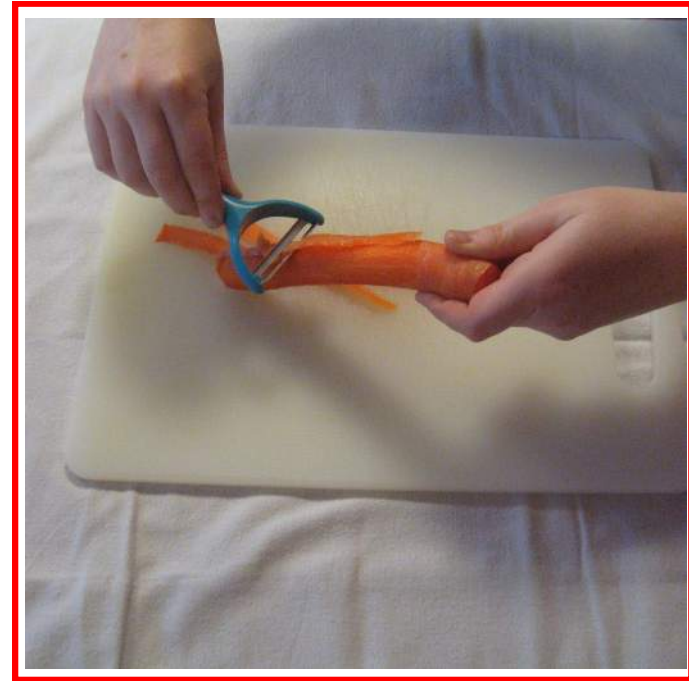
**Schil de wortels.**



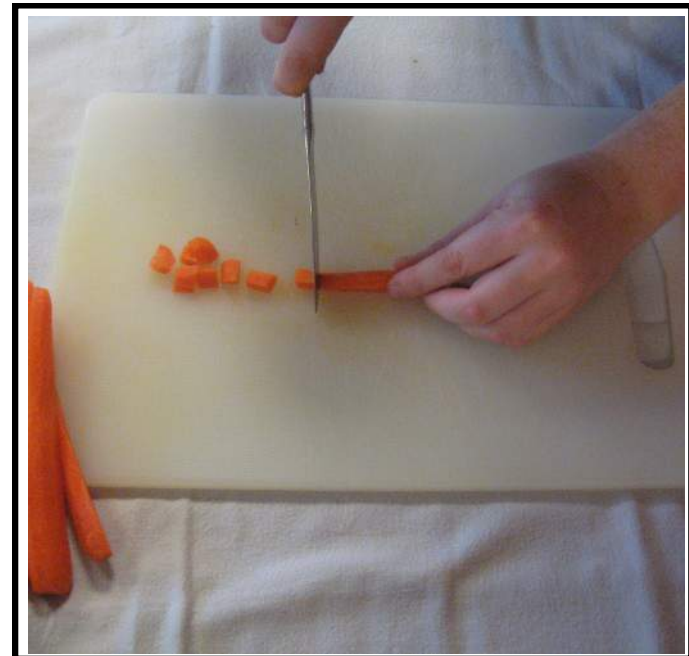
**Snij de wortels in kleine stukjes.**



**Doe de couscous in de wok. Deze couscous is op voorhand gekookt in kippenbouillon.**



**Meng alles door elkaar.**



**Snij de paprika in 4 en haal de pitten eruit.  
Snij de paprika in kleine reepjes.**

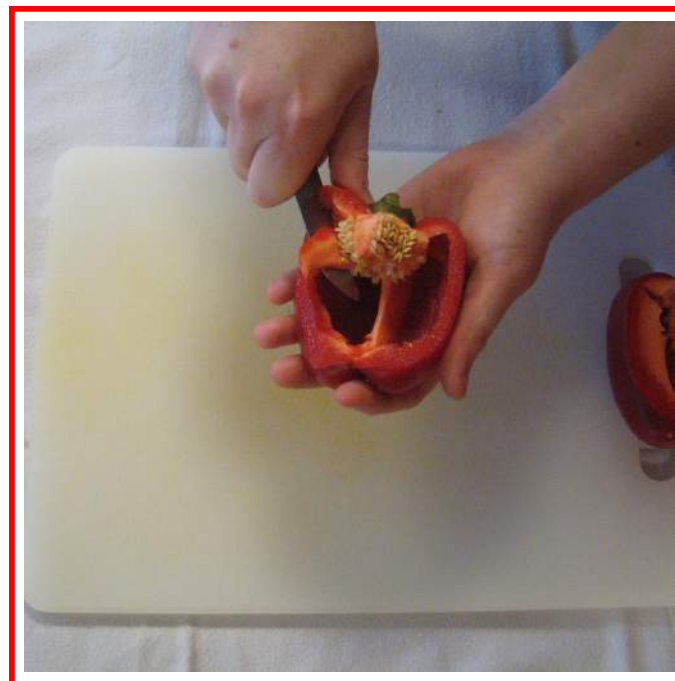


**Snij de paprikareepjes in kleine stukjes.**

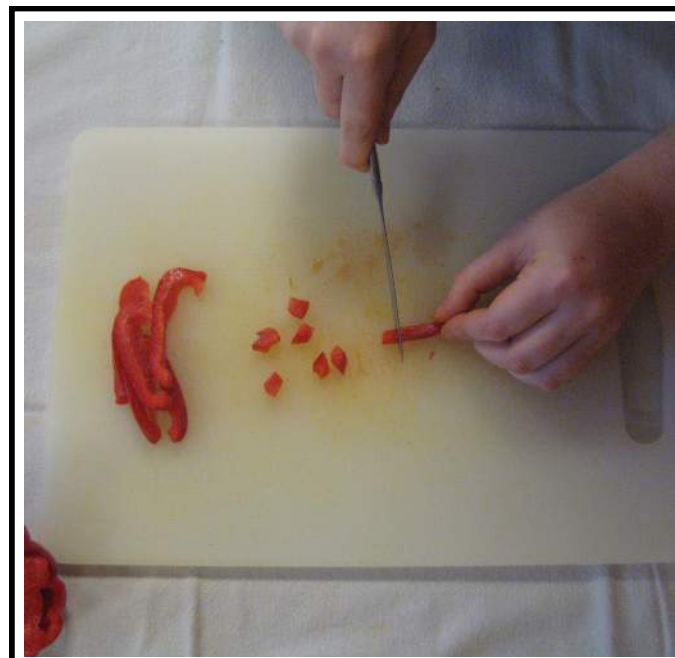




**Laat de eieren in de wok  
wat bakken.**



**Meng de eieren onder de  
groenten.**



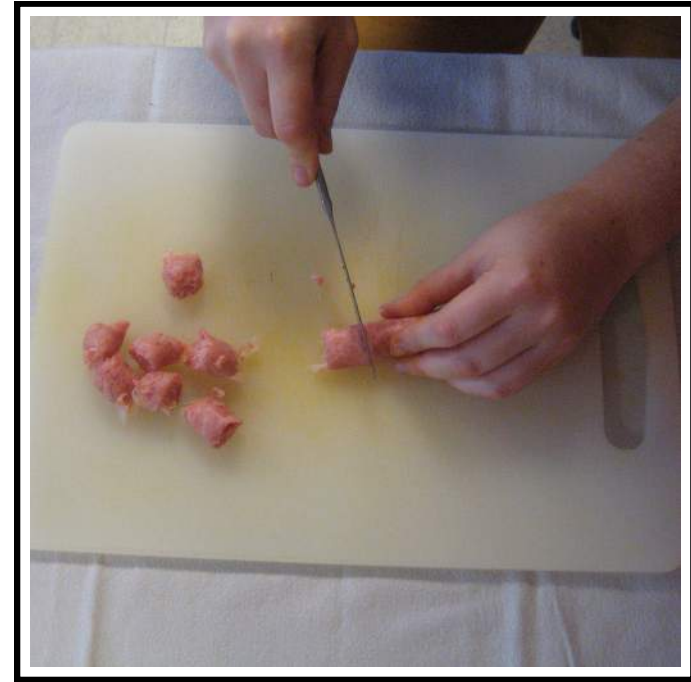
**Snij de worst in kleine stukjes.**



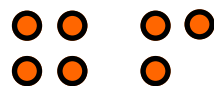
**Snij de kip in kleine blokjes.**



**Doe de erwten bij het vlees,  
de wortels, de paprika's en  
de maïs.**



**Leg de groenten en het  
vlees langs de kant van de  
wok. Breek 2 eieren in de  
wok.**



**Verwarm de wok. Leg de stukjes worst in de wok.**



**Leg de blokjes kip erbij.**



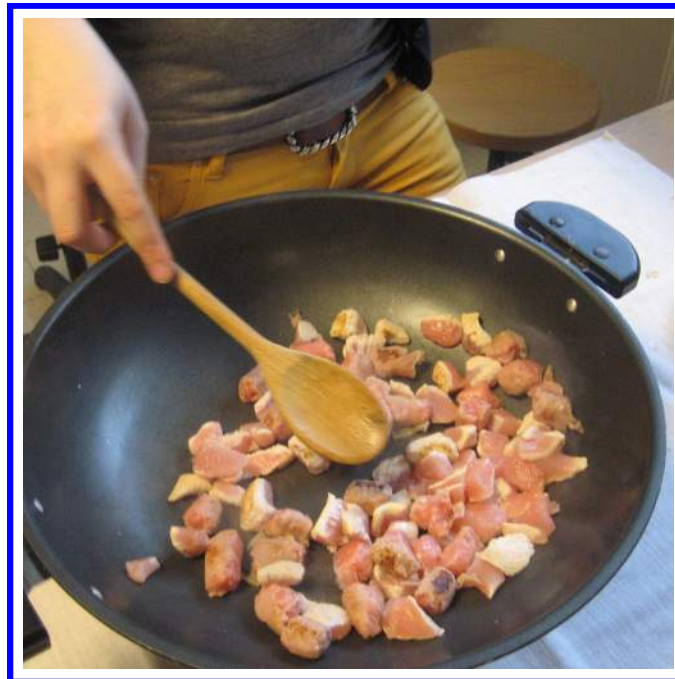
**Doe de stukjes paprika's bij  
het vlees en de wortels.**



**Doe de maïs bij het vlees,  
de wortels en de paprika.**



**Roer in het vlees zodat het niet aanbakt.**



**Doe de wortels bij het vlees.**

