



## Parelcouscous met bietjes

gekaramelliseerde witlof en feta

Parelcouscous is ronder en dikker van vorm dan de 'normale' couscous. Het wordt veel gegeten in het Midden-Oosten. Witlof is naaste familie van andijvie, ze hebben de licht-bittere smaak met elkaar gemeen. Daarom is de combinatie met het zoetige van de rode bietjes erg geslaagd.

20 min | 707 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                       |    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|-----------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Parelcouscous         | g  | 85  | 170 | 255 | 340 |
| Rode ui               | st | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Za'atar kruiden       | tl | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Witlof                | g  | 125 | 250 | 375 | 500 |
| Rode bieten, gekookt  | g  | 125 | 250 | 350 | 500 |
| Feta                  | g  | 40  | 75  | 100 | 150 |
| Walnoten              | g  | 15  | 25  | 25  | 50  |
| zelf toevoegen:       |    |     |     |     |     |
| Olijfolie en/of boter | el | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Zout en peper         |    |     |     |     |     |

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht  
online met  
#ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water (of bouillon) aan de kook voor de parelcouscous en kook in circa 10 minuten gaar. Giet het water af en zet opzij zodat de parelcouscous een beetje kan afkoelen.
2. Pel intussen de ui en snijd in kwarten. Verwijder de stronkjes van de witlof en snijd in de lengte in dunne repen. Verwarm olie en boter in een bakpan en bak de ui en witlof 10 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd ondertussen de bietjes en feta in blokjes. Hak de walnoten grof.
4. Verwarm de bietjes samen met de parelcouscous in een pan. De parelcouscous kleurt nu mooi roze. Breng op smaak met zout, peper en za'atar.
5. Serveer de parelcouscous op mooie borden en schep de witlof erop. Verdeel de feta en walnoten erover.

*Tip: Dit gerecht is koud ook heel erg lekker als lunch salade of in combinatie met dille.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

