



390 gram
groenten per
portie *

Parelcouscous met geitenkaas en courgette

olijven en aubergine

Een makkelijk recept met optimaal resultaat. Vandaag staat er een heerlijk gerecht met parelcouscous op het menu. Het heet couscous maar het lijkt meer op kleine bolletjes-pasta. In Jordanië, Libanon, Palestina en Israël staat het vaak op het menu. Parelcouscous heeft een zachte en volle smaak. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 785 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
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	2	2	3
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Wild wonder tomaatjes, los	g	75	150	225	300
Groene olijven	g	50	100	125	200
Geitenkaas	g	50	100	125	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
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 en een snuf zout aan de kook. Kook de parelcouscous in 10 minuten gaar. Giet het water af en zet opzij zodat de parelcouscous een beetje kan afkoelen. Hak de peterselie en schep deze door de parelcouscous.
2. Pel en snipper de knoflook. Was de courgette, aubergine en snijd in blokjes. Halveer de tomaatjes en de olijven.
3. Verwarm een scheut olie in een bakpan en bak eerst de knoflook kort aan. Voeg de aubergine en courgette toe en bak 4-5 minuten. Voeg de tomaatjes toe en laat nog een paar minuten sudderen.
4. Voeg de olijven toe en breng op smaak met peper en zout. Verkruimel de geitenkaas over het gerecht als je het gaat serveren.

Tip: Je kunt de groenten ook grillen in plaats van bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

