



Frisse parelcouscous salade

met citroen-feta-yoghurtsaus

Vandaag maken we een frisse maaltijd salade (die je trouwens ook warm mag eten!) van van parelcouscous. 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. Met deze frisse salade met citroen en yoghurt proef je de nazomer!

20 min | 711 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	<i>g</i>	85	170	255	340
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Spinazie	<i>g</i>	125	250	400	500
Feta	<i>g</i>	50	75	100	150
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	100	150	200
Yoghurt	<i>ml</i>	50	100	150	200
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	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 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. Maak op smaak met zout en peper.
2. Was of schil de wortels en snijd in stukjes of plakjes. Pel de sjalot en snijd de helft in partjes en de andere helft in fijne snippers. Was de spinazie in een zeef onder de kraan en snijd kleiner.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de wortel met de sjalot partjes 8-10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg aan het eind de spinazie toe en laat heel kort slinken. Breng op smaak met zout en peper.
4. Hak intussen de munt fijn. Doe de yoghurt, feta, gesnipperde sjalot en de helft van de munt in een kom en knijp de citroen erboven uit. Roer of prak alles goed door elkaar en breng verder op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Schep de groenten door de parelcouscous en garneer met de overgebleven munt. Heerlijk met een flinke schep van de yoghurtsaus.

Tip: Mealpreppen to the max: ook lekker als salade voor de lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

