



## Warme couscoussalade met pistache en yoghurtdressing

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Rode linzen couscous is een nieuwe ontdekking van ons receptenteam. Lekker veel eiwitten, maar ook erg smakelijk en snel klaar te maken. Vandaag mengen we hem met bloemkoolrijst voor een gerecht met weinig koolhydraten, maar boordevol voedingsstoffen.

25 min | 505 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  |
|----------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Wortel               | <i>g</i>  | 150  | 300 | 450 | 600 |
| Rode ui              | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Komijnzaadjes        | <i>tl</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Bloemkoolrijst       | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Rode linzen couscous | <i>g</i>  | 50   | 75  | 125 | 150 |
| Limoen               | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Groene peper         | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Griekse yoghurt      | <i>ml</i> | 75   | 125 | 150 | 250 |
| Pistachenoten        | <i>g</i>  | 15   | 30  | 45  | 60  |

*zelf toevoegen:*

|                       |           |   |   |   |   |
|-----------------------|-----------|---|---|---|---|
| Olijfolie en/of boter | <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 aan de kook. Was of schil de wortel, snijd in maantjes en kook in 5 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitlekken.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de komijnzaadjes met de ui een paar minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 4-5 minuten, doe een klontje boter erbij en maak op smaak met zout en peper.
3. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de couscous. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Voeg een extra scheut olijfolie of boter toe en limoensap en -rasp voor extra smaak.
4. Snijd de peper fijn en roer deze met olijfolie extra vierge door de yoghurt. Maak op smaak met peper en zout.
5. Schep de rode linzencouscous door de bloemkoolrijst. Maak af met de yoghurt en gehakte pistachenootjes.

*Tip: Het is ook lekker om een uien-yoghurtsausje te maken. Bak de uien helemaal zacht op een middelhoog vuur, snijd of mix klein en meng door de yoghurt.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

