



Parelcouscous met geroosterde venkel

hazelnoten en Légumaise

Vandaag serveren we parelcouscous met geroosterde groenten zoals venkel en paprika. Deze besprenkelen we flink met oregano en een heerlijke Légumaise. Afgetopt met crunchy hazelnoten. Heerlijk!

30 min | 696 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
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Légumaise rode paprika-tijm	g	50	100	150	200
Hazelnoten	g	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de venkel in stukjes en bewaar het loof. Ris de oregano van de takjes. Doe de groenten en oregano (en eventueel loof) in een kom en besprenkel met olie. Spreid uit over de bakplaat en rooster in 20-25 minuten gaar.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de parelcouscous in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
4. Hussel de parelcouscous met de gegrilde groenten en kruiden en breng op smaak met zout en peper (of serveer groenten en parelcouscous apart). Heerlijk met een flinke schep Légumaise en de hazelnoten.

Tip: Heb je nog wat over? Het is heerlijk om van de ingrediënten een salade te maken voor de lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

