

Geroosterde parelcouscous met za'atar

gekaramelliseerde witlof, bietjes 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.

15 min | 772 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
Witlof	g	125	250	375	500
Rode bieten, gekookt	g	125	250	350	500
Feta	g	50	100	150	200
Walnoten	g	15	25	40	50
Za'atar kruiden	tl	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	200	400	600	800
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. Bereid de bouillon. Verwarm een droge, brede bakpan en rooster daarin de parelcouscous, totdat ze lichtbruin zijn. Schenk al roerend de bouillon erbij en kook de parelcouscous in 10-12 minuten gaar. Voeg eventueel extra water of bouillon toe als het te droog wordt.
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