



Parelcouscous met broccoli en romige hummus

Broccoli is niet alleen lekker, maar zit ook boordevol goede voedingsstoffen. Deze groene groente bevat onder andere vitamine C, vitamine K en foliumzuur. Vitamine C helpt het lichaam om gezond te blijven en ondersteunt de weerstand, terwijl vitamine K belangrijk is voor sterke botten. Samen met de romige hummus en de zachte parelcouscous vormt de broccoli een kleurrijk en voedzaam gerecht vol smaak.

25 min | 817 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
Romanesco/broccoli	st	0.5	1	1	2
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Kikkererwten	g	100	200	300	400
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Crème fraîche	ml	30	65	100	125
Wild wonder tomaatjes	g	75	150	300	300

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Gemalen komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)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 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de roosjes van de stronk en de stronk in stukken. Verdeel de romanesco/broccoli roosjes over de bakplaat, besprenkel met olie en bak circa 20 minuten in de oven.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de parelcouscous in 12 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
3. Pel de knoflook. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en stop ze in een blender of hakmolen. Voeg de sesamzaadjes, olijfolie, uitgeperste knoflook, komijn- en paprikapoeder, zout en (chili)peper toe en maal fijn. Roer de crème fraîche en een scheutje water erdoor zodat je een romige hummus krijgt.
4. Was de cherrytomaten en halveer of snijd in vieren. Leg ze 5-7 minuten op de bakplaat bij de romanesco/broccoli. Schep de cherrytomaten samen met de romanesco/broccoli door de parelcouscous en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de parelcouscous met een flinke schep romige hummus.

Tip: Je kunt ook een aantal kikkererwten apart bakken in een pan (of in de oven) en deze over het gerecht strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

