



430 gram
groenten per
portie *

Gevulde courgette met parelcouscous

groentesaus en brocco cress

Vandaag vullen we courgette met parelcouscous, een heerlijke groentesaus en brocco cress. 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. Brocco cress is de mini variant van broccoli. Brocco cress heeft een milde broccoli smaak. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®.

45 min | 717 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

Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Trostomaten	g	100	200	300	400
Courgette	st	1	2	3	4
Parelcouscous	g	85	170	250	340
Verse bieslook	st	0.5	0.5	1	1
Ei	st	0.5	1	1.5	2
Brocco cress	bakje	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4.5	6
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Zout en cayennepeper					

**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 210 °C. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook en snijd in stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in repen. Was de tomaten en snijd in partjes. Leg alles in een ovenschaal, besprenkel royaal met olie en kruid met zout en peper. Bak circa 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Was de courgette en snijd in de lengte door midden. Schraap met een lepel de zaadlijsten eruit en leg de courgette helften in de oven bij de groenten in de oven. Het courgette vruchtvlees snijd je klein en bak je op een hoog vuur in een bakpan.
3. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de parelcouscous circa 12 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen. Schep het courgette vruchtvlees, kleingesneden bieslook en het losgeklopte ei erdoor.
4. Vul de courgette helften met het parelcouscous mengsel, druppel olie erover en bak nog circa 15-20 minuten in de hete oven. Zet eventueel de laatste minuut de grillstand aan.
5. Mix de gegrilde groenten uit de oven met cayennepeper en azijn in een keukenmachine of blender. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik is. Serveer de gevulde courgette met de groentesaus en werk af met brocco cress.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de ui, paprika en tomaat ook op een hoog vuur bakken in een pan en daarna pureren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

