



260 gram
groenten per
portie *

Warme rode linzen couscoussalade met bloemkool

pistache en pittige yoghurt dressing

Rode linzen couscous is een nieuwe ontdekking van ons receptenteam. Lekker veel eiwitten en vezels, maar ook erg smakelijk en snel klaar te maken.

25 min | 635 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
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Komijnzaadjes	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Rode linzen couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Griekse yoghurt	<i>ml</i>	50	100	150	200
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pistachenoten	<i>g</i>	15	30	45	60
<i>zelf toevoegen:</i>					
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 intussen de wortel en snijd in maantjes. Snijd de bloemkoolroosjes iets kleiner. Kook de groente (tegelijk) 5 minuten in het kokende water. Giet het water af en laat uitlekken (gebruik het kookvocht eventueel voor de couscous in stap 3).
2. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak de ui en komijnzaadjes 2-3 minuten. Voeg de voorgedroogde bloemkool en wortel toe en bak nog eens 3 minuten mee. Schenk een beetje water erbij samen met een klontje boter en laat 5 minuten zachtjes sudderen. Maak op smaak met peper en zout.
3. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de couscous. Doe de couscous in een kom en giet 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 meng deze met wat olijfolie naar smaak door de yoghurt. Kruid met peper en zout.
5. Serveer de couscous met de groenten en maak af met de pittige yoghurtsaus en gehakte pistachenootjes.

Tip: Je kunt ook de bloemkool en de wortels ook 15-20 roosteren in de oven voor iets meer bite. Erg lekker: de uien helemaal zacht bakken, vervolgens klein snijden en door de yoghurt mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

