



200 gram  
groenten per  
portie \*

## Makkelijke couscous met gehakt

roerbakgroenten en Légumaise

Vandaag een supersnel recept met voorgesneden groenten en Légumaise. Légumaises zijn lekkere en gezonde groentesauzen zonder conserveermiddelen, kleurstoffen of smaakversterkers. De sauzen zijn klaar voor gebruik en multifunctioneel voor koude en warme toepassingen.

15 min | 661 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
Volkoren couscous	g	65	130	195	260
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Italiaanse roerbakgroenten	g	200	400	600	800
Légumaise rode paprika-tijm	g	50	100	150	200

*zelf toevoegen:*

Olie	el	0.5	1	1.5	2
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. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokendhete water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
2. Verhit olie in een bakpan en bak het gehakt rul. Breng op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden).
3. Voeg de roerbakgroenten toe aan de pan met gehakt en roerbak 5-7 minuten op een middelhoog vuur.
4. Serveer de couscous met het gehakt-groentemengsel. Klop de Légumaise los met een beetje water en druppel erover, of serveer de Légumaise ernaast.

*Tip: Het is ook heel lekker om de couscous te garen in bouillon.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

