



270 gram
groenten per
portie *

Geroosterde druiven met burrata

gegrilde paprika, venkel en couscous

Dit is het perfecte voorbeeld van een gerecht waarmee je jouw kind (of partner) kunt overhalen om eens venkel te proberen. Lekker knapperig en heerlijk in combinatie met romige burrata en zoete druiven. Wie durft hier nu nog nee tegen te zeggen. Het is ook heel makkelijk om de groente allemaal apart te houden in dit gerecht.

25 min | 688 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
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	300	500
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Rode druiven	<i>g</i>	75	150	200	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Burrata	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Komijn	<i>tl</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. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was de venkel en snijd in partjes. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de groenten op een hoog vuur in 5-7 minuten knapperig. Voeg daarna een klein scheutje water toe en laat afgedekt verder garen. Snijd de munt in reepjes en voeg toe aan de pan. Breng verder op smaak met komijnpoeder, peper en zout.
2. Breng intussen een pan met water en 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. Voeg de boter toe en dek de kom af. Roer na 5 minuten los met een vork.
3. Rijg de druiven aan een satéprikker. Verwarm een grillpan (of bakpan) en grill de druiven rondom aan, zodat het velletje net een beetje verschrompelt (heb je geen prikkers in huis, dan kun je de druiven ook los bakken in een pan).
4. Meng de couscous met de groenten en schep op de borden. Rasp de limoenschil, knijp het sap erboven uit en maak af met peper, zout en eventueel nog een beetje olijfolie extra vierge.
5. Laat de burrata uitlekken en verdeel samen met de geblakerde druiven over de couscous.

Tip: In dit recept doen we een klontje boter bij de couscous. Dit hoeft niet, maar het geeft een extra smeuijge smaak aan de couscous. Erg lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

