



Parelcouscous salade met venkel, olijven en sinaasappel vinaigrette

Vandaag maken we een frisse maaltijdsalade op basis van parelcouscous. Onze biologische parelcouscous is voorgestoomd, een bereiding waarbij smaak en voedingswaarden optimaal blijven. Parelcouscous is ronder en dikker van vorm dan de 'normale' couscous. Het wordt voornamelijk veel gegeten in het Midden-Oosten. Vandaag serveren we de parelcouscous met venkel, aubergine, olijven en een sinaasappel vinaigrette.

20 min | 710 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
Parelcouscous	<i>g</i>	85	170	250	340
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ras el Hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Sinaasappel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Zwarte olijven	<i>g</i>	50	75	125	125
Walnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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 en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de parelcouscous en kook in 10 minuten gaar. Giet het water af en zet opzij zodat de parelcouscous een beetje kan afkoelen.
2. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Snijd de venkel in reepjes en bewaar het venkelgroen voor de garnering. Snijd de aubergine in blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, venkel en aubergine 6-8 minuten, totdat de venkel lichtbruin kleurt. Maak op smaak met ras el hanout, peper en zout. Schep de venkel, aubergine en ui door de parelcouscous.
3. Rasp de schil van de sinaasappel en pers een beetje sap uit. Meng sap en rasp met de mosterd en olijfolie extra vierge tot een dressing en breng op smaak met zout en peper. Snijd met een scherp mes de sinaasappelpartjes uit de vliesjes.
4. Was de rucola en laat goed uitlekken. Snijd de olijven in plakjes. Hak de walnoten grof.
5. Schep de rucola en sinaasappel door de parelcouscous en garneer met de olijven, walnoten en een plakje venkelgroen.

Tip: Houd je van pit? Meng de dressing met sambal of chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

