

Parelcouscous met geroosterde chili-groenten

en hummus-limoendressing en munt

Vandaag serveren we parelcouscous met een berg geroosterde groenten, onder andere paprika, regenboogpeen en pastinaak. Wij zijn dol op de prachtig gekleurde regenboogpenen. Wist je dat ze ook allemaal een beetje anders smaken? De gele en witte wortels smaken wat zoeter dan de gewone oranje en de paarse worteles.

30 min | 729 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Regenboogpeen	g	150	300	450	600
Pastinaak	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	100	200	400	400
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Hummus naturel	g	50	100	170	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	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. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de ui en snijd in parten. Was of schil de regenboogpeen en pastinaak en snijd in gelijke stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Doe de groenten in een kom en besprenkel met olie, tijm en chili-vlokken. Spreid uit over de bakplaat en rooster in 20-25 minuten gaar.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de parelcouscous in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
4. Hussel de parelcouscous met de gegrilde groenten en breng op smaak met munt, zout en peper (of serveer groenten en parelcouscous apart). Meng het limoensap en -rasp met de hummus en verdeel over de parelcouscous.

Tip: Heb je nog wat over? Het is heerlijk om van de ingrediënten een salade te maken voor de lunch.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief