



Simpele couscous met geruld gehakt

ras el hanout-yoghurt en aubergine

Deze couscous zet je binnen 20 minuten op tafel, echt waar! De couscous meng je met geruld gehakt, gebakken prei en aubergine samen, met een lekkere yoghurtsausje met ras el hanout erin. On top: knapperige zaadjes. Tip: bewaar de couscous op een donkere, koele plek.

20 min | 784 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
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Volle roeryoghurt	ml	50	100	150	200
Zadenmix	g	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge en boter	el	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. Snijd de aubergine in kleine stukken. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in stukjes.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en bak het gehakt in enkele minuten bruin. Voeg de aubergine, prei en rode peper toe en roerbak 10 minuten op een hoog vuur. Voeg de helft van de ras el hanout kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Voeg een klontje boter toe en een beetje olijfolie. Maak op smaak met peper en zout.
4. Meng de yoghurt met de andere helft van de ras el hanout. Meng de couscous met de groente en serveer de yoghurt erbij. Strooi tenslotte de zaadjes erover.

Tip: In het Midden-Oosten schillen ze soms de aubergine om een iets zachter mondgevoel te krijgen. Dit kan de ultieme tip zijn om die aubergine nog net iets lekkerder te maken!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

