



230 gram
groenten per
portie *

Oosterse couscous met geruld gehakt

sperziebonen en ras el hanout

Vandaag eten we een heerlijke Oosterse couscous. Couscous is grof gemalen durum tarwe en wordt veel gegeten in Noord-Afrika. Door de tarwe grof te malen ontstaan de bekende bolletjes die vervolgens worden gedroogd. Tarwe is rijk aan zetmeel, hierdoor levert het veel energie. Daarnaast bevat tarwe veel vezels, vitamine B5 en E. Ook bevat het verschillende mineralen, zoals magnesium en koper.

20 min | 630 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
Sperziebonen	g	125	250	300	500
Rozijnen	g	5	15	20	25
Volkoren couscous	g	65	130	195	260
Ui	st	0.5	1	2	2
Rode paprika	st	0.5	1	2	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Was de sperziebonen, snijd de puntjes eraf en halveer ze. Laat de rozijnen wellen in lauwwarm water en giet daarna het water weg.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de sperziebonen in 5 minuten beetgaar. Giet het water af en spoel de sperziebonen onder koud stromend water (zo blijven ze mooi groen).
3. Breng intussen water (of bouillon) aan de kook. Doe de volkoren couscous in een kom en giet het kokendhete water (of bouillon) erover, totdat de couscous net onder water staat. Zet afgedekt opzij. Na 5 minuten is de couscous mooi droog en rul en klaar voor gebruik. Roer de couscous los met een vork.
4. Pel en snipper de ui. Was en halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Verhit olie in een ruime bakpan of wok en bak het gehakt samen met de ui en paprika goudbruin in 8-10 minuten. Breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper en doe een scheutje water erbij. Verwarm de voorgedroogde sperziebonen en de gewelde rozijnen nog eens 2 minuten mee op een hoog vuur.
5. Serveer de couscous met het gehakt-groentemengsel.

Tip: Het is heerlijk om de couscous aan te lengen met een scheutje extra vierge olijfolie of gesmolten boter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

