



Couscous met gekruide snijbonen

vegan gehakt en munt-yoghurt

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. Erbij eten we gekruide snijbonen. De naam van deze platte bonen is ontleend aan het feit dat de peulen vroeger gewoonlijk overdwars in heel dunne reepjes gesneden werden. Tegenwoordig zijn de bonen draadloos, zodat je ze ook in wat grovere stukken kunt snijden.

25 min | 753 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
Snijbonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Vegan gehakt	<i>g</i>	90	180	270	360
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	75	125	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en boter	<i>el</i>	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. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de snijbonen, verwijder de puntjes en snijd in schuine plakjes van 1-2 cm breed. Kook in 5 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en zet opzij.
2. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom, schenk het kokendhete water erover en zet 5 minuten afgedekt opzij. Voeg een beetje olijfolie en boter toe.
3. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Was de tomaat en snijd klein. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd heel klein.
4. Verhit olie in een bakpan en bak het vegan gehakt samen met de ui en peper 2 minuten op een hoog vuur. Bak de rode peper, tomaat en de voorgedroogde snijbonen 5 minuten mee. Breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper.
5. Snijd de munt fijn en pers de limoen uit. Maak de yoghurt op smaak met de helft van de munt, limoen, zout en peper. Serveer de couscous met het kruidige vegan gehakt en groente samen met de munt-yoghurt.

Tip: Ook erg lekker met iets zoets zoals rozijnen of gedroogde dadels of abrikozen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

