



250 gram
groenten per
portie *

Gebakken varkensmedaillons met baby spinazie

rode ui en volkoren couscous

Couscous is een typisch Marokkaans product, gemaakt van tarwe. Je kunt couscous koud of warm eten, en vrijwel alle groenten passen er goed bij. Vandaag serveren we het met varkensmedaillons, wortel en baby spinazie.

20 min | 676 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Varkensmedaillons	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	2	2	3
Wortel	g	150	300	450	600
Baby spinazie	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus	el	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 water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokendhete water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de varkensmedaillons aan weerszijden bruin op een hoog vuur. Temper het vuur en bak nog 5-7 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
3. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Was of schil de wortel en snijd in flinterdunne plakjes. Was de baby spinazie en laat goed uitlekken.
4. Verhit olie in een wok en roerbak de ui en wortel 4 minuten. Voeg dan 2/3 van de baby spinazie toe en roerbak 1-2 minuten mee. Wanneer de baby spinazie begint te slinken breng je deze op smaak met sojasaus, zout en peper. De overgebleven baby spinazie gebruik je rauw voor garnering.
5. Serveer de couscous met de gewokte groenten en de varkensmedaillons.

Tip: Heb je je wortels liever wat zachter? Dan kun je ze ook koken in plaats van bakken. Ook heel erg lekker met een scheutje sesamolie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

