



Kleurige couscous met broccoli

komijnzaadjes en dille dressing

Broccoli is een veredelde bloemkoolsoort, die in witte, groene en purperen variant bestaat. Wij kennen hem vooral als groene groente. Vandaag combineren we hem met een rode linzen couscous (lekker eiwitrijk!) en een heerlijke dressing. De komijnzaadjes bakken zal je keuken vullen met heerlijke geuren, dat de trek zeker zal verhogen!

20 min | 657 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 linzen couscous	g	75	150	225	300
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Gele paprika	st	0.5	1	2	2
Komijnzaad	tl	1	2	3	4
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	3	4	6
Mosterd	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. 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. Maak op smaak met zout, peper en extra olijfolie.
2. Verhit een pan met een klein laagje water. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd ook de stronk klein en kook of stoom 5 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Was de cherrytomaatjes en snijd doormidden. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
4. Verhit olie in een bakpan en bak eerst het komijnzaad kort. Voeg de ui en paprika toe en bak 5 minuten. Bak de voorgedroogde broccoli nog 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper.
5. Maak de dressing van de mosterd, gehakte dille en olijfolie, peper en zout. Meng de couscous met de ui, paprika en tomaatjes en leg de broccoli erbij. Druppel de mosterd-dilledressing erover en maak af met de cashewnoten.

Tip: Je kunt de groenten ook grillen in de oven of op een grillplaat. Perfect om te mealpreppen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

