



300 gram
groenten per
portie *

Couscous bowl met broccoli en feta

en een citroen-honingdressing

Deze bowl heb je in een handomdraai op tafel gezet en is perfect voor een heerlijke, frisse maaltijd. De couscous maak je op smaak met een dressing van honing en citroensap en -rasp. Erbij lekker veel broccoli en wortel, afgemaakt met knapperige zaadjes.

25 min | 659 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
Volkoren couscous	<i>g</i>	65	130	195	260
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Citroen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Honing	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Feta	<i>g</i>	50	75	100	150
Zadenmix	<i>g</i>	15	25	40	50
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olie	<i>el</i>	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. Bereid de bouillon. Doe de couscous in een kom en schenk de bouillon erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
2. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in stukken. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes. Breng een pan met water aan de kook en kook of stoom de groenten beetgaar in 10-15 minuten.
3. Was intussen de citroen, rasp de schil en pers het sap eruit. Pel de knoflook. Meng de citroensap en -rasp met de honing, uitgeperste knoflook, olijfolie extra vierge, zout en peper. Schep de citroen-honingdressing door de couscous.
4. Schep de couscous in mooie kommen en schik de wortel en broccoli erop. Verbrokkel de feta erboven en maak af met de zadenmix en tuinkers.

Tip: Heb je komijn en/of chilivlokken in huis? Dit is ook heel lekker door de couscous.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

