



250 gram
groenten per
portie *

Hasselback-courgette met feta

couscous en rozijnen

Op zoek naar een leuk recept met courgette? Probeer dan eens een hasselback-courgette met fetakaas. Bij een hasselback bereiding wordt de aardappel of groente tot ongeveer drie kwart in dunne plakken gesneden. Deze techniek is ooit bedacht door de kok van het Zweedse restaurant Hasselbacken.

35 min | 709 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Feta	g	40	80	120	150
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Rozijnen	g	15	25	40	50
Rode ui	st	0.5	1	2	3
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Ras el hanout	tl	0.5	1	2	2
Verse munt	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4	6
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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de courgette op een snijplank en leg aan beide kanten een pollepel. Snijd met een scherp mes allemaal inkepingen, maar laat de onderkant heel (de pollepels zorgen ervoor dat je niet helemaal kunt doorsnijden). Leg de courgette op een bakplaat en verwarm 15 minuten.
2. Pel de knoflook. Doe de olie in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de feta in dunne plakjes. Haal de courgette uit de oven en druppel de knoflookolie erover. Vul de inkepingen met feta plakjes en bak de courgette nog 10-15 minuten in het midden van de oven.
3. Breng intussen water (of bouillon) aan de kook voor de volkoren couscous. 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.
4. Laat de rozijnen wellen in lauw warm water. Pel de ui en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en paprika in ongeveer 8 minuten bruin en gaar. Schep de couscous en rozijnen erdoor en breng op smaak met ras el hanout, peper en zout. Snijd de helft van de munt klein en schep dit er doorheen.
5. Serveer de hasselback courgette met de couscous en gaar met de overgebleven munt.

Tip: De couscous is ook erg lekker met ander gedroogd fruit, geroosterde amandelen of granaatappel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

