



230 gram
groenten per
portie *

Couscous van de farao

met dadels en amandelschaafsel

De Egyptenaren aten vroeger met de toppen van hun vingers. Men waste de handen voor en na het eten in kommen met water. De farao's lieten hun maaltijden altijd voorproeven uit angst om vergiftigd te worden. Wist je dat de meeste Egyptenaren overwegend vegetarisch aten? Alleen de piramide bouwers kregen volop vlees te eten. In het gerecht van vandaag een combinatie van zoet en hartig.

25 min | 658 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Sjalot	st	2	3	5	6
Courgette	st	0.5	1	2	2
Tomaat	st	1	1	2	2
Dadels zonder pit	st	40	75	100	150
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Amandelschaafsel	g	15	25	40	50
Verse peterselie	g	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	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. Pel de sjalot en snijd in parten. Was de courgette en snijd in stukken. Was de tomaat, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle repen.
2. Verhit olie in een ruime pan of wok en roerbak de sjalot en courgette 5 minuten. Snijd de dadels doormidden en bak met de groenten mee. Breng op smaak met ras el hanout, zout en peper, doe een scheutje water erbij en laat afgedekt nog 10 minuten sudderen op een laag vuur.
3. Breng water (of bouillon) aan de kook. Spoel de couscous in een zeef onder de kraan. Doe daarna in een kom en giet het hete water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Roer de couscous door met een vork.
4. Rooster het amandelschaafsel (of de cashewnoten) in een droge bakpan lichtbruin. Snijd de peterselie klein en roer vlak voor het serveren door de pan met groenten.
5. Verdeel de couscous met een flinke schep van de groenten over de borden en strooi het amandelschaafsel erover.

Tip: Ook erg lekker met sinaasappel, citroen of wat yoghurt om het wat frisser te maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

