



Marokkaanse worteltjes met roodbaarsfilet

couscous, groene olijven en sinaasappel

Vandaag een heerlijke Marokkaans gekruide maaltijd op het menu. We brengen de couscous op smaak met sinaasappel (lekker zoet) en koriander (lekker kruidig). Koriander is een krachtige smaakmaker en wordt veel gebruikt in de Marokkaanse keuken.

35 min | 682 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
Sinaasappel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	200	400	600	800
Honing	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Verse koriander	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Roodbaarsfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Groene olijven	<i>g</i>	30	60	90	125
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	1	2	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. Verwijder voorzichtig de oranje schil van de sinaasappel (niet het wit) en snijd van de schil een paar flinterdunne reepjes. Pers het sap uit de sinaasappel. Pel de ui en snijd in partjes. Pel en snipper de knoflook. Was of schil de wortel en snijd in plakjes of in staafjes.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook, ui en wortel even aan. Temper het vuur en voeg het sinaasappelsap, de honing en de komijn toe. Kruid met peper en zout en gaar de wortels 10-15 minuten afgedekt op een laag vuur.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Roer los met een vork en werk de sinaasappelschilletjes en de helft van de koriander erdoor.
4. Kruid de roodbaarsfilet met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de vis op een hoog vuur aan. Temper dan het vuur en bak nog enkele minuten (voeg eventueel een klontje boter toe).
5. Snijd de olijven in plakjes. Serveer de couscous met de gekruide worteltjes en roodbaarsfilet. Strooi de olijven erover en werk af met koriander.

Tip: Het is ook lekker de worteltjes te garen met een beetje venkelzaad. Ook erg lekker met een handje amandelen of walnoten, rozijnen of gedroogd fruit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

