



240 gram
groenten per
portie *

Parelcouscous met geroosterde spruitjes en kipgehaktballetjes

Gelukkig zijn er veel manieren om spruitjes te bereiden, zo is er voor iedereen wat wils. In het gerecht van vandaag gaan we ze roosteren in de oven. Heerlijk in combinatie met de parelcouscous, ui en tuinkers. Erbij lekkere kipgehaktballetjes. Net even wat anders dan de standaard gehaktballetjes. Enjoy!

35 min | 733 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Spruitjes	<i>g</i>	250	500	700	1000
Parelcouscous	<i>g</i>	85	170	255	340
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Kipgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie (of boter)	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een ruime ovenschaal).
2. Was de spruitjes en laat heel goed uitlekken. Verwijder de onderkant en snijd doormidden. Besprenkel met olie en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Spreid uit over de bakplaat en bak de spruitjes in 20 minuten krokant gaar. Draai ze eventueel halverwege even om.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de parelcouscous in 10-15 minuten gaar. Giet daarna het water af.
4. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Breng het gehakt op smaak met peper en vorm met je handen gehaktballetjes. Verhit olie of boter in een braadpan en bak de gehaktballen met de uien bruin en gaar. Doe de voorgerekookte parelcouscous en tuinkers erbij en schep nog even om.
5. Serveer de parelcouscous met de gehaktballetjes en de geroosterde spruitjes.

Tip: Breng de spruitjes op smaak met specerijen die jij lekker vindt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

