



Parelcouscous met geroosterde venkel

hazelnoten en tomatenspread

Vandaag serveren we parelcouscous met geroosterde groenten zoals venkel en paprika. Deze besprenkelen we flink met oregano en een heerlijke tomatenspread. Afgetopt met crunchy hazelnoten. Heerlijk!

30 min | 803 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
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Tomatenspread	g	50	100	150	200
Hazelnoten	g	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de venkel in stukjes en bewaar het loof. Ris de oregano van de takjes. Doe de groenten en oregano (en eventueel venkel loof) in een kom en besprenkel met olie. Spreid uit over de bakplaat en rooster in 20-25 minuten gaar.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de parelcouscous in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
4. Roer de tomatenspread los met een beetje kookvocht zodat je een sausje krijgt.
5. Hussel de parelcouscous met de gegrilde groenten en breng op smaak met zout en peper (of serveer de groenten en parelcouscous apart). Heerlijk met een flinke schep tomatenspread en fijngehakte hazelnoten.

Tip: Heb je nog wat over? Het is heerlijk om van de ingrediënten een salade te maken voor de lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

