



290 gram
groenten per
portie *

Couscous bowl met broccoli en feta

en een citroen-honingdressing

Deze bowl heb je in een handomdraai op tafel gezet en is perfect voor een heerlijke, frisse maaltijd. De couscous maak je op smaak met een dressing van honing en citroensap en -rasp. Erbij lekker broccoli en wortel, afgemaakt met knapperige zaadjes.

20 min | 691 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Ras el Hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Citroen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Honing	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Feta	<i>g</i>	50	75	100	150
Zadenmix	<i>g</i>	15	25	40	50
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olie en/of boter	<i>el</i>	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. Bereid de bouillon. Doe de couscous in een kom en schenk de bouillon erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Voeg een beetje boter of olijfolie toe en maak op smaak met zout, peper en de ras el hanout.
2. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in stukken. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de groente 3-4 minuten op een hoog vuur, voeg een scheutje water, citroensap, boter en chilivlokken toe en zet zacht. Laat 6-8 minuten stoven.
3. Was intussen de citroen, rasp de schil en pers het sap eruit. Pel de knoflook. Meng de citroensap en -rasp met de honing, uitgeperste knoflook, olijfolie extra vierge, zout en peper. Schep de citroen-honingdressing door de couscous.
4. Schep de couscous in mooie kommen en schik de wortel en broccoli erop. Verbrokkel de feta erboven en maak af met de zadenmix, chilivlokken naar smaak en tuinkers.

Tip: Ook lekker: de groente roosteren in de oven met olijfolie, citroenrasp en chilivlokken. Houd de chilivlokken apart als er kleintjes aan tafel zitten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

