



Mals rundvlees met bonte couscous en munt dip

 20-30min  2 personen

Er staat een prachtig gerecht uit de Oriëntaalse keuken op het menu! Couscous verrijkt met paprika en mals rundvlees, geserveerd met een frisse yoghurt-munt dip. Prik een stukje vlees op je vork, dip het in de saus en maak het af met een beetje couscous. Genieten!

Wat je van ons krijgt

- groene paprika
- ui
- rode paprika
- verse kruidenmix: munt en peterselie
- yoghurt ⁷
- runderpoulet
- Ras el Hanout
- couscous ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- weegschaal

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladers kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 775.0kcal, vet 32.5g, eiwit 43.4g, koolhydraten 70.1g



1. Couscous voorbereiden

Middelgrote kookpan met 250ml water en **helft van Ras el Hanout** aan de kook brengen. Pan van vuur nemen zodra het water kookt en **couscous** toevoegen, doorroeren en met deksel afgedekt ca. 10min wellen tot water volledig is opgenomen.



4. Vlees voorbereiden

Vlees droogdeppen en in een kom met 2el olijfolie, flinke snuf zout en peper en **overige Ras el Hanout** marineren.



2. Groenten voorbereiden

Ondertussen **paprika's** halveren, kern en zaden verwijderen, dan in kleine stukjes snijden. **Ui** pellen en fijnhakken. Bladjes van **mint** plukken en fijnhakken, steeltjes wegdoen. **Helft van gehakte mint** apart houden voor later. **Peterselie** zonder steeltjes fijnhakken.



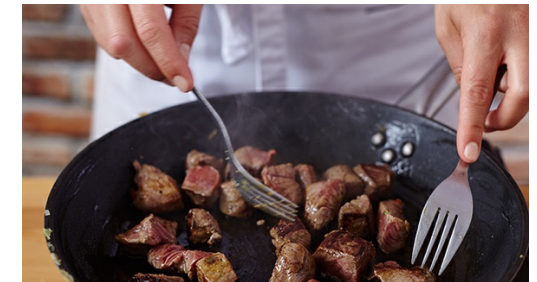
5. Couscous losroeren

Ondertussen grote koekenpan met 1-2el olie op middelhoog vuur verhitten. **Paprika's** en **ui** ca. 3-4min bakken, met zout en peper kruiden en dan uit de pan nemen. **Couscous** met een vork losroeren. **Groenten** en **peterselie** met **couscous** mengen, evt. met zout en peper op smaak brengen.



3. Yoghurtdip bereiden

Andere **helft van de mint** door de **yoghurt** roeren en met snuf zout en peper op smaak brengen.



6. Vlees bakken

Koekenpan uit stap 5 opnieuw met 1-2el olie op middelhoog vuur verhitten, **rundvlees** toevoegen en in ca. 3-5min gaar bakken. Dan uit de pan halen en kort laten rusten. **Couscous** opscheppen, **vlees** erover verdelen en met **overige mint** garneren. **Dip** eraast serveren.