

# MARLEY SPOON



## Mals rundvlees

met bonte couscous en munt dip



20-30min



Voor 3-4 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

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

## 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 slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Bij grote trek alle couscous en 650ml gekookt water gebruiken.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 720.0kcal, vet 20.9g, eiwit 44.7g, koolhydraten 82.0g



**1. Couscous voorbereiden**

Middelgrote kookpan met 500ml water en **helft van Ras el Hanout** aan de kook brengen. Pan van vuur nemen zodra het water kookt en **300g couscous** toevoegen, doorroeren en met deksel afgedekt ca. 10min wellen tot water volledig is opgenomen (**zie kooktip, links**).



**4. Vlees marineren**

**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 **ment** plukken en fijnhakken, steeltjes wegdoen. **Helft van de ment** apart houden voor later. **Peterselie** zonder steeltjes fijnhakken.



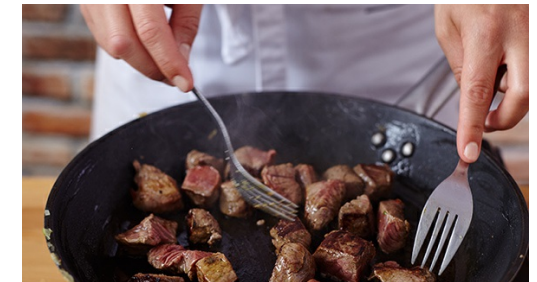
**5. Couscous afmaken**

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. Dip maken**

Andere **helft van de ment** 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, **vlees** 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 ment** garneren. **Dip** ernaast serveren.