

EAT GREEN

KOOK & DONEER
ZOMER 2017



Zacht geroosterde courgette

met parelcouscous en sumakdressing



20-30min



2 personen

Het initiatief "Meatless Monday" werd voor het eerst in 2003 geïntroduceerd en heeft een doel voor ogen: één keer in de week geen vlees eten. Met onze Eat Green-campagne dagen we je uit een vleesgerecht met een veggie gerecht te swappen. We laten je zien dat de vegetarische keuken een veelvoud aan smakelijke recepten bevat, bomvol proteïnen - waaronder deze couscous met gele courgette, amandelen en een kruidige dressing.

Wat je van ons krijgt

- Ras el Hanout
- koolrabi
- parelcouscous 1
- bosui
- verse peterselie
- citroen
- amandelen 15
- gele courgettes
- groentebouillonblokje 9
- sumak

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- oven
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765.0kcal, vet 37.9g, eiwit 21.2g, koolhydraten 76.5g



1. Courgette grillen

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Breng een middelgrote kookpan met water en het **bouillonblokje** aan de kook. Verwijder uiteinden van **courgettes**, snijd in de lengte in 4 plakken. Leg op 1 bakplaat met bakpapier en kwast in met een dun laagje olijfolie. Bestrooi met zout en peper. Bak 15-20min in de oven. Voeg na 10min **amandelen** toe.



4. Sumakdressing maken

Rasp ondertussen de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Pluk **peterselieblaadjes** en gooi de steeltjes weg. Snijd de **blaadjes** grof en meng deze in een kom met 3el olijfolie, **2el citroensap**, de **sumak** en **1tl citroenrasp**. Breng op smaak met zout en peper.



2. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe zodra het water kookt en kook de **couscous** in 11-12min gaar. **Couscous** afgieten en in de pan warm opzij zetten.



5. Couscous opscheppen

Verdeel de **couscous** over de borden. Schep **koolrabi** erover en garneer met de **groene bosuiringen**.



3. Koolrabi bereiden

Schil ondertussen de **koolrabi**, snijd in plakken en dan in blokjes van 1cm. Snijd **bosuien** in dunne ringen, houd het **witte** en **groene deel** van elkaar gescheiden. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan en voeg **witte bosui** toe. Bak 1min. Voeg dan de **koolrabi** met de **Ras el Hanout** toe. Roerbak de **groenten** in 6min gaar en breng op smaak met zout.



6. Amandelen hakken

Neem de **courgette** en **amandelen** uit de oven. Leg de **courgetteplakken** op de **couscous** en besprenkel met een beetje **sumakdressing**. Hak de **amandelen** grof (let op: heet!) en strooi eroverheen. Geef de **rest van de sumakdressing** erbij.