

**EAT GREEN**

KOOK & DONEER  
ZOMER 2017



## Zacht geroosterde courgette

met parelcouscous en sumakdressing



30-40min



Voor 3-4 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

- groentebouillonblokjes <sup>9</sup>
- amandelen <sup>15</sup>
- parelcouscous <sup>1</sup>
- sumak
- koolrabi
- Ras el Hanout
- citroen
- gele courgettes
- bosuien
- verse peterselie

## 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 750.0kcal, vet 26.9g, eiwit 22.4g, koolhydraten 97.0g



### 1. Courgette grillen

Verwarm oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Breng een middelgrote kookpan met water en de **bouillonblokjes** aan de kook. Verwijder uiteinden van **courgettes**, snijd in de lengte in 4 plakken. Leg op 2 bakplaten 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

RRasp 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 3-4el olijfolie, **2el citroensap**, de **sumak** en **1-2tl 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.