

MARLEY SPOON



Oosterse couscouskommetjes

met dilleyoghurt & ras el hanout



20-30min



Voor 3-4 personen

Deze heerlijke couscous bowls vol groenten en veggie proteïnen zien er niet alleen ontzettend mooi uit, maar zijn ook ontzettend lekker dankzij een vleugje... honing. Jazeker, het zoete goud van de bijen staat in mooi contrast met de hartige Ras el Hanout. Top jouw maal af met een schep hangop van QARC: een klein familiebedrijf waar het verzorgen van koeien en ontwikkelen van spannende zuivelproducten op één staat.

Wat je van ons krijgt

- groentebouillonblokjes ⁹
- QARC hangop ⁷
- couscous ¹
- Ras el Hanout
- honing
- tenen knoflook
- prei
- uien
- cherrytomaten
- blikken witte bonen
- rozijnen
- verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- vergiet
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

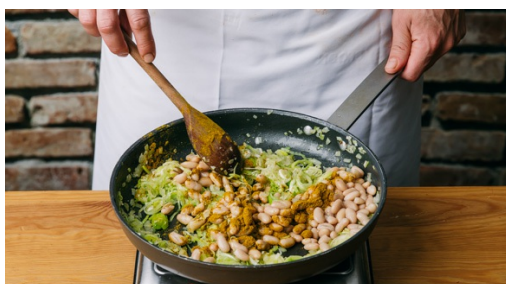
Voedingswaarde per portie

calorieën 760.0kcal, vet 17.3g, eiwit 30.9g, koolhydraten 112.5g



1. Couscous maken

Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** met de **rozijnen** in een hittebestendig kom, verkruiemel de **bouillonblokjes** erboven en giet het kokende water erbij zodat de **couscous** onder water staat. Roer door om te mengen en laat afgedekt met een bord wellen.



4. Stoof afmaken

Voeg dan de **bonen** met **1/2 van de Ras el Hanout** en de **honing** aan de koekenpan toe. Warm in ca. 3min goed op en breng op smaak met zout, peper en evt. meer **Ras el Hanout**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en hak intussen de **uien** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** zonder stonk in dunne ringen, was ze in een vergiet onder de koude kraan en laat uitlekken.



5. Dilleyoghurt maken

Halveer intussen de **cherrytomaten**. Hak de **dille** zonder harde steeltjes fijn en roer **3/4 dille** met een snuf zout en peper door de **hangop**.



3. Stoof starten

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **ui** met een snuf zout toe en bak zo in 3-4min glazig. Voeg de **prei** en **knoflook** toe en bak 2min mee. Spoel intussen de **bonen** schoon in een vergiet onder de koude kraan.



6. Couscousbowls afmaken

Roer de **couscous** door. Schep de **couscous** op en verdeel de **bonenstoof** met de **tomaten** erover. Garneer met dotten **dilleyoghurt** en de **rest van de dille**.