

ld3047 web

Kruidige parelcouscoussalade

met kikkererwten, broccoli en feta



30-40min



2 personen

Met de zomer in onze bol en warmere temperaturen op komst, is niets lekkerder dan een lekkere frisse en kruidige salade als licht maar toch voedzaam avondmaal. Voor deze grote favoriet met een basis van parelcouscous rooster je de broccoli en kikkererwten lekker knapperig in de oven. Dat stukje vlees mis je zo zeker niet!

Wat je van ons krijgt

- verse kruidenmix: dille en peterselie
- groentebouillonblokje ⁹
- rode ui
- kikkererwten
- broccoli
- madras currypoeder
- parelcouscous ¹
- radijsjes
- feta ⁷
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- 2 bakplaten
- bakpapier
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- zeef

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.

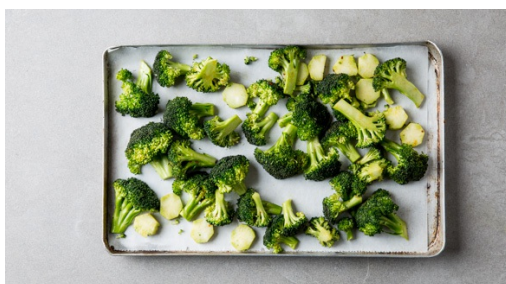
Voedingswaarde per portie

calorieën 845.0kcal, vet 32.8g, eiwit 33.6g, koolhydraten 92.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de **kikkererwten** in een zeef en laat uitlekken. Snijd 1-2cm grote **roosjes** van de **broccoli**. Snijd de **stam** in ca. 1cm dikke plakjes. Verwijder het groen van de **radijsjes** en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes (**zie tip, links**). Hak de **verse kruiden** fijn.



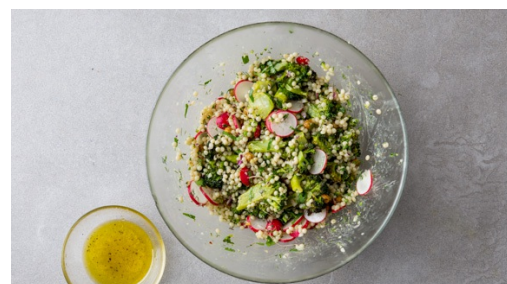
4. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een 2e bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, de **rest van het currypoeder**, zout en peper. Plaats de bakplaat na 10-15min baktijd van de **kikkererwten** bovenin in de oven en bak **alles** nog 10-12min totdat de **broccoli** gaar is en de **kikkererwten** krokant. Hak de **broccoli** grof.



2. Kikkererwten roosteren

Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om 1-2el olijfolie, de **helft van het curry madraspoeder**, 1/4-1/2tl zout en peper. Rooster 10-15min in de oven.



5. Salade samenstellen

Pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, pers een **helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Doe de **parelcouscous**, **broccoli**, **kikkererwten**, **gehakte kruiden**, **ui** en **radijsjes** in een kom en meng goed. Maak een **dressing** van **1-2el citroensap**, 2el olijfolie, zout, peper en een snufje suiker.



3. Parelcouscous koken

Doe de **parelcouscous** met 500ml water in een middelgrote kookpan. Verkruimel het **bouillonblokje** erboven, roer door om op te lossen en breng het geheel aan de kook. Kook de **parelcouscous** op middellaag vuur in 15min gaar is. Giet af en zet de **parelcouscous** opzij om uit te laten dampen.



6. Serveren

Verkruimel de **feta** grof. Roer de **dressing** en **helft van de fetakruiden** door de **parelcouscoussalade**. Schep de **salade** op, bestrooi met de **rest van de feta** en **citroenrasp** naar wens. Serveer met de **citroenpartjes** erbij.