



Couscous met harissa-wortels

en romanasla met komijn-dressing



10-15min



2 personen

In Nederland eten we graag komijnekaas, maar de geurige komijn wordt in andere wereldkeukens op geheel andere wijze toegepast. In dit bijzondere gerecht verwerk je geroosterde komijnzaadjes in een dressing op basis van olie en azijn. De combinatie met pittige harissa-wortels, granaatappelpitjes, couscous en gegrilde romanasla is even wennen, maar als je het hebt geproefd, ben je vast gelijk verkocht!

Wat je van ons krijgt

- wortelplakjes
- baby romana
- couscous ¹
- verse kruidenmix: citroentijm, munt & peterselie
- harissa
- komijnzaad
- honing
- geschaafde amandelen ¹⁵
- granaatappel

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- waterkoker

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

Kooktip

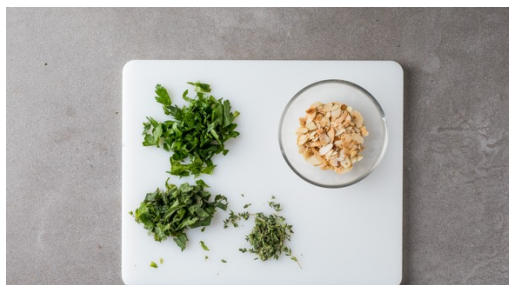
Snijd de granaatappel in vieren en doe de stukken in een kom met water. Maak de pitjes los. Verwijder de vliesjes en giet af; verwijder evt. vliesjes.

Allergenen

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

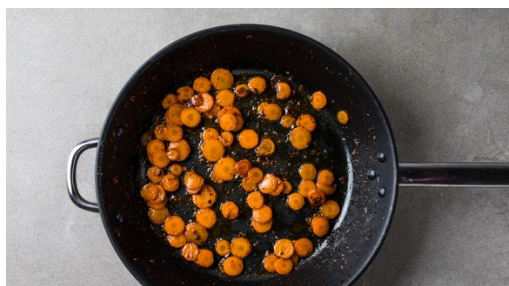
Voedingswaarde per portie

calorieën 725.0kcal, vet 31.6g, eiwit 15.1g, koolhydraten 86.8g



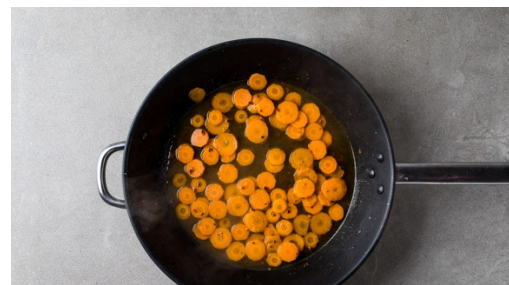
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml water in een waterkoker aan de kook. Rooster het **amandelschaafsel** in een grote koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min al roerend goudbruin. Let op, het **schaafsel** kan snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Pluk intussen de **muntblaadjes** en hak ze met de **peterselie** fijn. Ris de **citroentijmblaadjes** van de **steeltjes**. Doe de **steeltjes** weg.



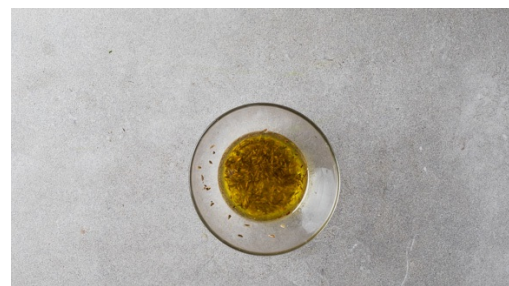
4. Wortels afmaken

Haal het deksel van de wortelpan en kook 3-4min tot de helft van het vocht is verdampt. Voeg de **honing** toe en bak al roerend 1-2min. Voeg indien nodig een extra scheutje water toe en breng op smaak met peper en zout. Houd warm.



2. Harissa-wortels starten

Verhit 1el olijfolie in een de gebruikte grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **wortelplakjes** en de **helft van de harissa** toe (of meer als je van een sterkere smaak houdt). Roerbak 1-2min. Voeg 100ml water, een snuf zout en peper toe en breng aan de kook. Dek af met een deksel en kook 2-3min.



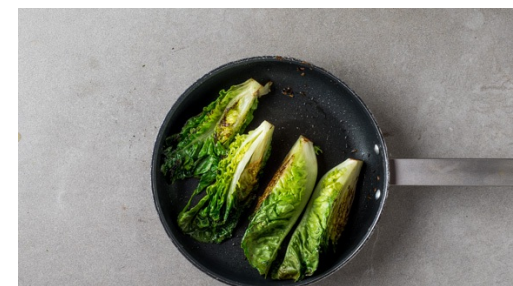
5. Dressing maken

Verhit intussen een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **komijnzaad** 1min. Zet het vuur laag, voeg 1el olijfolie toe en bak 2-3min. Roer intussen in een kommetje 1el azijn los met een snuf zout, 0,5-1tl suiker en peper naar smaak. Roer er dan 1-2el olijfolie en de gebakken **komijnolie met de zaadjes** door.



3. Couscous wellen

Doe de **couscous** met 1/4tl zout in een hittebestendige kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Dek af en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork los. Roer vervolgens de **gehakte verse kruiden** door de **couscous**. Ontpit de **granaatappel** (zie **kooktip, links**).



6. Sla roosteren

Verhit de komijnpanpan opnieuw op hoog vuur. Snijd de **baby romanasla** in de lengte in vieren, maar laat de stronk intact. Leg de **sla** in de pan en rooster in 1-2min per kant goudbruin. Verdeel de **couscous, wortels** en **geroosterde sla** over de borden. Besprenkel met de **komijndressing** en bestrooi met de **granaatappelpitjes** en **amandelschaafsel**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**