

---

## Fruitige pompoencouscous

met sinaasappel-mosterddressing



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- verse munt
- Abraham's mosterd <sup>10</sup>
- sinaasappel
- pecannoten <sup>15</sup>
- appel
- Barbossas Caribbean spice mix
- parelcouscous <sup>1</sup>
- feta <sup>7</sup>
- verse groentemix: pompoen, bloemkool & prei

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- zeef

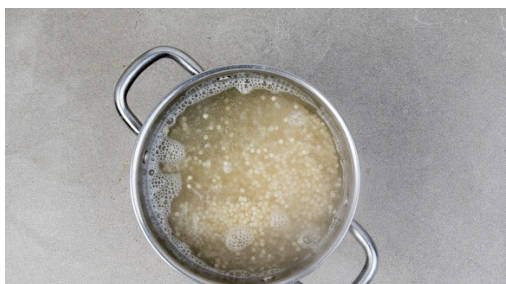
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

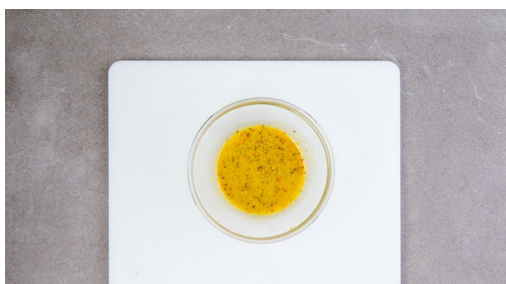
Kan sporen van allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie



### 1. Couscous koken

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** en een flinke snuf zout toe zodra het water kookt. Zet het vuur iets lager en kook 10-12min totdat de **parelcouscous** gaar is. Giet de **parelcouscous** af.



### 4. Dressing maken

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** boven een kom uit. Voeg de **mosterd**, 1-2el olijfolie en **1/2tl sinaasappelrasp** toe en roer goed door. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



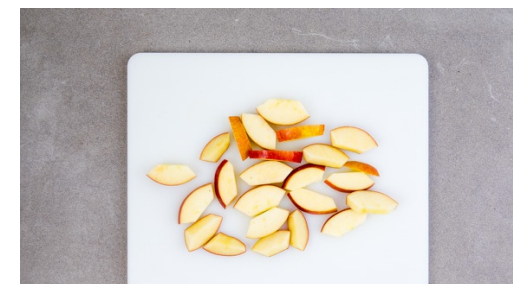
### 2. Groenten roosteren

Bekleed intussen een bakplaat met bakpapier en verdeel de **verse groentemix** erover. Bestrooi met **Barbarossa's spice mix**, peper en zout en besprenkel met 1-2el olijfolie. Hussel om en bak de **groenten** 12-15min in het midden van de oven.



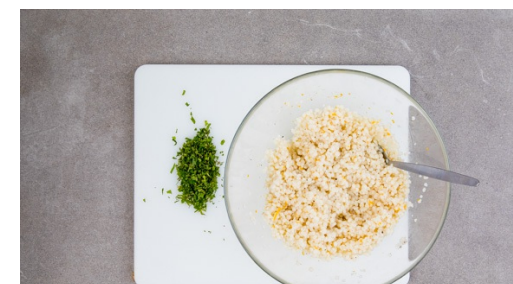
### 5. Appel en pecan toevoegen

Neem na 12-15min de bakplaat uit de oven en voeg de **appelschijfjes** en **pecannoten** toe (de **noten** kun je evt. grof hakken). Schep om en rooster nog 3-5min in de oven totdat de **appelstukjes** en **groenten** gaar en zacht zijn.



### 3. Appel snijden

Snijd ondertussen de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appelpartjes** in dikke schijfjes.



### 6. Couscous afmaken

Pluk de **muntblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Roer **1/2tl sinaasappelrasp** door de **parelcouscous** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **parelcouscous** op borden en besprenkel met **1-2el dressing**. Verdeel de **geroosterde groenten** erover en verkrumel de **feta** erboven. Bestrooi met de **gehakte munt** en besprenkel met meer **dressing** naar wens.