
Fruitige pompoencouscous

met sinaasappel-mosterddressing



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

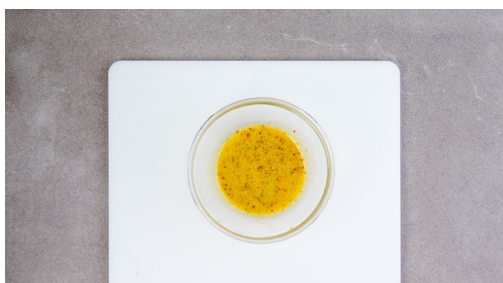
Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Couscous koken

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim water in een grote kookpan aan de kook voor de **parelcouscous**. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. 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 **1tl sinaasappelrasp** toe en roer goed door. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



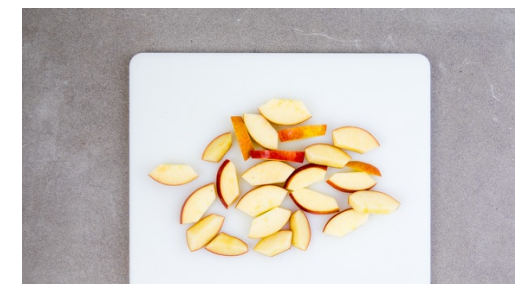
2. Groenten roosteren

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.



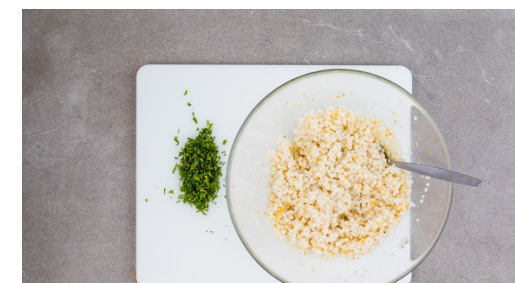
5. Appel en pecan toevoegen

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 **appels** 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.