

# MARLEY SPOON



## Friskruidige couscoussalade

en met geitenkaas gevulde portobello



30-40min



Voor 3-4 personen

Geitenkaasliefhebbers opgelet! Onze zachte geitenkaas verrijkt met dragon en knoflook doet het uitmuntend als vulling voor de vlezige portobello's. Deze uit de kluiten gewassen paddenstoelen zijn niets anders dan grote, uitgegroeide kastanjechampignons. Door dit groeiproces is het echter alleen mogelijk om het hoedje te gebruiken. Serveer jouw portobello met een flink bord couscoussalade voor een avond eetplezier.

## Wat je van ons krijgt

- 300g couscous <sup>1</sup>
- 1 groentebouillonblokje <sup>9</sup>
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 30g verse kruidenmix: dragon & peterselie
- 1x zachte geitenkaas <sup>7</sup>
- 4 portobello's

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- maatbeker
- oven
- waterkoker
- bakplaat met bakpapier

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 528.0kcal, vet 18.3g, eiwit 20.4g, koolhydraten 65.6g



### 1. Couscous wellen

Verwarm de oven voor op 200°C voor stap 5. Breng 600ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** in een hittebestendige kom of kookpan en overgiet met het zojuist gekookte water, verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en roer door. Laat afgedekt 8-10min wellen totdat de **couscous** gaar is. Roer de **couscous** met een vork luchtig.



### 4. Couscous mengen

Roer de **ui** en **peterselie** door de **couscous** en breng op smaak met 1/4tl peper.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte door en dan in plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Pluk de **dragonblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg. Hak de **peterselie** grof.



### 5. Portobello's bakken

Verwijder de steeltjes van de **portobello's** en besprenkel de hoedjes met wat olijfolie en bestrooi ze met een snuf peper en zout. Vul **elke portobello** met **2-3el couscous** en verdeel de **dragongeitenkaas** erover. Leg de **portobello's** op een bakplaat met bakpapier en bak ze 15-20min in de oven tot ze gaar zijn.



### 3. Geitenkaas mengen

Roer **3/4e van de gehakte dragon**, de **knoflook** en 1/2tl peper door de **geitenkaas**.



### 6. Salade afmaken

Maak een **dressing** van 2el azijn (bij voorkeur witte wijn of appelcider), 2el olijfolie, de **rest van de dragon** en 1tl suiker. Meng de **rest van de couscous** met de **dressing**, **paprika** en **komkommer**. Breng evt. op smaak met zout en peper. Serveer de **couscoussalade** met de **gevulde portobello's**.