



COUSCOUS MET GROENTESTOOF EN FETA

INGREDIËNTEN

VOOR 3-4 PERSONEN

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 1 maggiblokje
- 1 tl oregano
- 1 stukje citroenschil
- 1 mespunt pimentpoeder
- 1 mespunt chilivlokken
- 1 el neutrale olie

Voor de couscous en garnering

- 350 g couscous
- 1 blok feta
- 1 granaatappel
- 2 el olijfolie
- Citroensap
- Een handje verse munt
- 1 lente-ui

Voor de knoflooksaus

- 5 el Griekse yoghurt
- 2 el mayonaise
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

Voor erbij

- 3 porties (vegetarische) gehaktballetjes of falafel

Bereidingstijd:

Voorbereiden: 15 minuten

Bereiden: 20 minuten

BEREIDING

Snipper de ui en de knoflook. Verwijder steel, pitten en zaadlijsten van de paprika's en snijd in dunne reepjes of blokjes. Halveer de courgette in de lengte (of in vieren kan ook) en snijd in plakjes. Borstel de citroen onder stromend water schoon. Snijd een stukje van de schil (zonder wit).

Verhit 1 eetlepel neutrale olie in een tagine of stoofpan. Smoor hierin de ui en de knoflook tot de ui begint zacht te worden. Voeg dan de paprika en courgette toe. Laat even meebakken. Voeg dan het maggiblokje, de kruiden, het stukje citroenschil en een half kopje water toe. Sluit de pan met het deksel en laat op middelhoog vuur ongeveer 15 minuten stoven tot de groenten gaar zijn maar nog een beetje beet hebben. Controleer af en toe of het niet te hard gaat.

Pers het teentje knoflook uit in de knoflookpers en meng met de ingrediënten voor de saus. Breng op smaak met peper en zout.

Weeg de couscous af in een hittebestendige kom. Verkruiemel het maggiblokje erboven en voeg een snuf gedroogde oregano toe. Breng water aan de kook en giet zoveel in de kom, dat deze ongeveer 1 cm boven de couscous staat. Schep even om met een vork en dek af met een deksel. Laat ongeveer 5 minuten wellen.

Bak de balletjes of falafel in de olie tot ze goudbruin en gaar zijn.

Verbrokkel de feta. Halveer de granaatappel en klop boven een kom met een pollepel de pitjes er uit. Snijd de kruiden en lente-ui fijn.

Schuif in de tagine de groenten een beetje naar de kant, zodat je ruimte hebt voor de couscous.

Roer de couscous los met een vork en meng er 1 eetlepel olijfolie en citroensap naar smaak door. Schep de couscous in een bergje in de pan.

Leg de balletjes er omheen, verdeel de feta erover en garneer met de kruiden, lente-ui en nog wat extra geraspte citroenschil.

Geef de knoflooksaus er apart bij.