

DINNERLY



Venkel-groentepannetje met ansjovis met parelcouscous en hazelnoten



ca. 30min



2 personen

Vandaag draait het allemaal om de balans tussen verschillende smaken. Dit knapperige groentepannetje van venkel en prei wordt op smaak gebracht met zoutige ansjovis en gemengd met pittige en licht bittere rucola. We voegen er een kruidige dressing aan toe en serveren het geheel met zachte parelcouscous en knapperige hazelnoten. Perfect!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 200g parelcouscous ¹
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 1 venkel
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 790kcal, vet 40.1g, koolhydraten 87.6g, eiwit 21.4g



1. Prei bakken

Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladeren en snij ze overdwars in dunne repen. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Smelt 1el boter in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg $\frac{1}{3}$ van de **prei** en de knoflook toe en bak ca. 1min.



2. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan en rooster ca. 1min. Blus met 300ml water en kruid met een flinke snuf peper en zout. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat op laag vuur 10-12min zachtjes koken, tot de **parelcouscous** gaar is en het water opgenomen heeft. Roer regelmatig.



3. Hazelnoten roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie op medium tot hoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 4-6min bruin. Neem ze uit de pan en laat afkoelen. Verwijder de stengels van de **venkel** en leg evt. **venkelgroen** opzij voor later. Snij de **venkel** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken.



4. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **venkel**, de **rest van de prei** en een flinke snuf zout toe en bak al roerende in 6-8min zacht. Hak de **hazelnoten** grof. Snij de **helft van de ansjovis** fijn.



5. Dressing maken

Pak een staafmixer en hoge beker en pureer een pasta van de **ongesneden ansjovis**, 1tl mosterd en 1el azijn. Roer er 2el olijfolie door en kruid met peper. Meng de gebakken **groenten** met de **fijngesneden ansjovis**, de **rucola** en de **dressing**. Schep de **parelcouscous** en de **groenten** op borden en garneer met de **hazelnoten** en het **venkelgroen**.



6. Citrusaroma's

Hou je van citroen en heb je er nog een liggen? Verrijk er dan dit recept mee. Voeg wat citroenrasp toe aan de parelcouscous samen met de prei en knoflook of vervang de azijn in de dressing door vers geperst citroensap. Zoveel mogelijkheden!