

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 met citroen aan toe en serveren het geheel met zachte parelcouscous en knapperige hazelnoten. Perfect!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 200g parelcouscous ²
- 25g hazelnoten ⁵
- 1 venkel
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blikje ansjovis in olijfolie ¹
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ³
- 1tl mosterd ⁴
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

vis (1), gluten (2), melk (3), mosterd (4), noten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 782kcal, vet 39.8g, koolhydraten 90.0g, eiwit 19.1g



1. Prei bakken

Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en raspt fijn. Smelt 1el boter in een kleine kookpan. Bak **1/3 van de prei** en de knoflook ca. 1min op middelhoog vuur.



2. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe 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 kook de **parelcouscous** 10-12min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



3. Hazelnoten roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 4-6min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en zet opzij. Verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel**. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Snij de **venkel** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken.



4. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **venkel** en de **rest van de prei** met een flinke snuf zout in 6-8min zacht. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Hak de **hazelnoten** grof. Snij de **helft van de ansjovis** fijn.



5. Dressing maken

Doe het **citroensap**, de **ongesneden ansjovis** en 1tl mosterd in een hoge (maat)beker en pureer fijn. Roer er 2el olijfolie door en kruid met peper. Meng de gebakken **groente** met de **fijngesneden ansjovis**, de **rucola** en de **dressing**. Schep de **parelcouscous** en de **groente** op borden en garneer met de **hazelnoten** en het **venkelgroen**.



6. Citrusaroma's

Ben jij een ontzettende citroen fan? Wat dacht je er van om de gehele citroen te gebruiken en wat citroenrasp toe te voegen? Rasp 1tl citroenschil en bak mee met de prei en knoflook. Samen met de boter geeft dat een heerlijk frisse noot.