



Stoofpotje met garnalen en parelcouscous

met venkel en amandel-muntpesto

Met dit stoofpotje scoor je niet alleen punten qua smaak, maar ook qua looks: de parelcouscous ziet er bijzonder goed uit in de bouillon met venkel en bleekselderij. De garnalen, en pesto van geroosterde amandel, verse munt, citroen en hartige kaas, zijn bijna te mooi om op te eten. Maar alleen bijna!



ca. 25min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 1 venkel
- 1 wortel
- 25g amandelschaafsel ⁶
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g parelcouscous ⁴
- 1 blokje harde kaas ^{3,5}
- 10g verse munt
- 1 onbehandelde citroen
- 1x ASC-garnalen, ontdooid ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- waterkoker
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

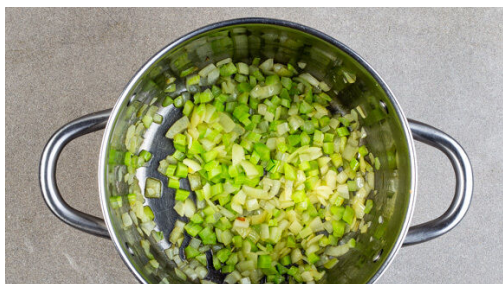
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Selderij (1), Schaaldieren (2), Eieren (3), Gluten (4), Melk (5), Noten (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 822kcal, vet 34.0g, koolhydraten 97.8g, eiwit 33.3g



1. Groente fruiten

Pel de **ui** en snipper grof. Snijd de **bleekselderij** in blokjes van ca. 0,5cm. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** en **bleekselderij** met een flinke snuf zout ca. 5min, roer regelmatig.



4. Stoof koken

Giet het kokende water in de pan en voeg het **bouillonpoeder** en de **parelcouscous** toe. Breng de **stoof** aan de kook, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min zachtjes koken op middelhoog vuur.



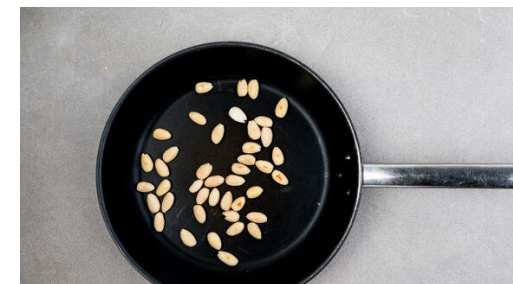
2. Groente garen

Breng 800ml water aan de kook in een waterkoker. Halveer de **venkel**, verwijder de harde onderkant en stelen en snij de **venkel** dan in repen van ca. 1cm breed. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Voeg de **venkel** en **wortel** toe aan de pan en gaar ca. 3min mee.



5. Pesto pureren

Rasp de **kaas** grof. Pluk de **muntblaadjes**. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Doe het **amandelschaafsel**, de **kaas**, **munt**, de **helft van de citroenrasp** of meer naar **smaak**, 2el olijfolie en 2el water in een hoge (maat)beker en pureer zo glad mogelijk. Proef en breng de **pesto** op smaak met peper en zout.



3. Amandelen roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. **Let op:** het kan snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. Voeg de **garnalen** en de **helft van het citroensap** toe aan de **stoof** en kook ca. 1min mee. Proef en breng de **stoof** evt. verder op smaak met **meer citroensap** en peper. Verdeel de **stoof** over diepe borden en garneer met wat **toefjes pesto**.