

BBQ-special: Lamsspiesjes met muntige dip

op couscous met nectarine en pistachenoten



30-40min



2 personen

Trakteer jezelf op een weergaloze maaltijd met onze aromatische lamsspiesjes! De combinatie van mals lamsvlees op een bedje van couscous met sappige nectarines en pistachenoten is hemels. Een frisse munt dip maak het helemaal af! Dus dek lekker de tafel in de tuin en geniet van dit heerlijk zomerse gerecht.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 150g biologische couscous ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 30g pistachenoten ¹⁵
- 2 nectarines
- 2 gemarineerde bio-lamsspiesjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- garde

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 37.6g, koolhydraten 87.0g, eiwit 19.3g

1. Couscous voorbereiden

Bereid de barbecue voor of zet je grillpan alvast klaar voor later. Breng in een kleine kookpan 300ml water aan de kook met het **bouillonpoeder**. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de

couscous dan los met een vork.

4. Garnituur maken

Als je een grillpan gebruikt, kun je hem nu alvast verhitten op middelhoog vuur voor stap 5. Pluk de **muntblaadjes** en hak grof. Meng de **yoghurt** met de **gehakte munt** en 1tl olijfolie. Proef en breng op smaak met peper en zout. Hak de **pistachenoten** grof. Snijd de **nectarines** door vieren, verwijder de pitten en wrijf de **nectarinepartjes** in met 1el olijfolie.

2. Dressing maken

Rasp de **citroen** en pers hem uit. Maak een **dressing** van $\frac{1}{3}$ **citroensap**, de **citroenrasp**, de **kruidenmix**, 2el olijfolie, $\frac{1}{2}$ el balsamicoazijn en een flinke snuf peper en zout. Proef en voeg evt. **meer citroensap** toe.

5. Ingrediënten grillen

Gril de **nectarines** ca. 10min rondom tot ze zacht zijn. Gril de **lamsspiesjes** 2-3min per kant tot ze gaar zijn. **Tip:** als je een grillpan gebruikt, kun je de **nectarines** het beste eerst grillen en afgedekt warm houden als de **lamsspiesjes** aan de beurt zijn.

3. Salade voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte door vieren en dan in kleine blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in grove stukken. Meng de **komkommer**, **ui**, **tomaat** en **couscous** met de **dressing**.

6. Afmaken en serveren

Schik de **lamsspiesjes**, **nectarines** en **gehakte pistachenoten** bovenop de **couscous-salade**. Bedruppel evt. de **rest van het citroensap** over de **lamsspiesjes** en dien op.