



Geroosterde groenten

met citroenige reuzencouscous & feta



30-40min



2 personen

Deze prachtige bolletjes staan ook wel bekend als ptitim of Israëlische couscous. De pareltjes zijn niet alleen een hippe delicatessen, ze combineren ook prima met zacht gegaarde ovengroenten. Onze chefs kiezen vandaag voor geroosterde paprika en zoete cherrytomaatjes, met een vleugje knoflook en oregano. Je maak het af met goudkleurig gebakken fetakaas. Zelfs de bekende Ottolenghi zou jaloers z...

Wat je van ons krijgt

- cherrytomaaten
- knoflook
- feta ⁷
- rode paprika
- citroen
- verse peterselie
- Provençaalse kruidenmix
- parelcouscous ¹
- gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat of ovenschaal
- keukenrasp
- kookpan
- oven met grillfunctie
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 690kcal, vet 21.9g, koolhydraten 88.5g, eiwit 23.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven met de grill aan op 200°C hetelucht/225°C voor. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd ze in 1-1,5cm brede repen. Halveer de **cherrytomaaten**. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof.



4. Feta bakken

Voeg na 12min baktijd de **knoflook** aan de groenteschaal toe, roer goed door en maak in het midden van de schaal wat ruimte vrij. Leg hier het blok **feta**. Bestrooi met de **rest van de Provençaalse kruidenmix**, besprenkel met 1el olie en bak 7-10min onder de grill.



2. Groenten roosteren

Meng de **paprika's**, **tomaatjes**, **helft van de Provençaalse kruidenmix**, 1-2el olie, zout en peper in een ovenschaal. Bak de **groenten** onder de grill ca. 12min, draai de ovenschaal halverwege om. De **groenten** moeten bijna gaar zijn. Breng intussen ruim gezouten water in een middelgrote kookpan voor de **parelcouscous** aan de kook.



5. Couscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op middelhoog vuur in 8-10min beetgaar. Giet af en doe de **couscous** in een grote kom, meng met 2el olie, **1tl citroenrasp**, **1-2el citroensap** en de **helft van de gehakte peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers voorbereiden

Neem intussen de **feta** uit de verpakking en dep droog. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn, pers de **citroen** uit.



6. Gerecht afmaken

Schep de **parelcouscous** op, verdeel de **geroosterde groenten** en **feta** erover. Giet evt. **achtergebleven groentesappen** over de **couscous**. Garneer met de **rest van de peterselie**.