



Kruidige parelcouscoussalade met feta

met broccoli en geroosterde kikkererwten



30-40min



2 personen

Ieder moment is het perfecte moment voor onze favoriete parelcouscoussalade met knapperige kikkererwten en broccoli uit de oven. Citroen en een flinke portie dille en peterselie zorgen voor frisheid en de pompoenpitten leveren extra crunch. En dan is er ook nog feta, yum!

Wat je van ons krijgt

- 10g groentebouillonpoeder
- 1x grote broccoli
- 1 bosje radijsjes
- 20g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 blik kikkererwten
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 200g parelcouscous ¹
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 100g feta ⁷
- 25g pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Als je extra tijd hebt, kun je de pompoenpitten kort roosteren in een droge koekenpan.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1074kcal, vet 44.1g, koolhydraten 127.0g, eiwit 37.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Doe 400ml water en de **helft van het bouillonpoeder** (of meer naar smaak) in een kleine kookpan en breng aan de kook. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes en de **stam** in plakjes. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes en hak de **verse kruiden incl. steeltjes** fijn.



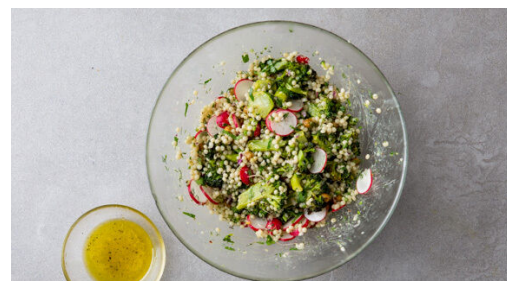
4. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een 2e bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **rest van de curry-madraskruiden**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Plaats de bakplaat met **broccoli** na ca. 10min gaartijd van de **kikkererwten** bovenin de oven. Rooster alles nog 10-12min, tot de **broccoli** gaar is en de **kikkererwten** knapperig zijn. Hak de **broccoli** grof.



2. Kikkererwten roosteren

Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat ze uitlekken. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de curry-madraskruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster ca. 10min in de oven.



5. Salade mengen

Pel en hak de **ui** fijn. Meng de **ui**, **kikkererwten**, **broccoli**, **radijs** en **verse kruiden** met de **parelcouscous**. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf suiker, zout en peper.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan het kokende water, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook 8-10min, tot de **parelcouscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



6. Salade afmaken

Verkruiemel de **feta** en schep de **helft** met de **dressing** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscoussalade** over de borden en bestrooi met de **rest van de feta**, de **citroenrasp** en de **pompoenpitten** (zie tip, links). Geef de **citroenpartjes** erbij.