

## Ovengroenten shoarma stijl met ei

met parelcouscous en muntyoghurt



30-40min



2 personen

Vandaag breng je wortel en courgette eerst op smaak met onze Noord-Afrikaanse kruidenmix voordat je ze goudbruin roostert in de oven. Je serveert er luchtige, kruidige parelcouscous met dadels en spinazie bij, een romig zachtgekookt ei en een frisse muntyoghurt. Simpel en lekker!

### Wat je van ons krijgt

- 2 eieren <sup>3</sup>
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnzaad
- 200g parelcouscous <sup>1</sup>
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g gedroogde dadels
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>
- 1 zakje gedroogde munt
- 100g babyspinazie

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

### Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef

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

#### Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

#### Voedingswaarde per portie

calorieën 782kcal, vet 31.4g, koolhydraten 103.6g, eiwit 23.4g

## 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'em in de lengte doormidden en dan in plakjes van 2-3cm. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en in plakjes van 2-3cm.



## 4. Eieren koken

Doe de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze in ca. 6min zacht. Kook ze 2min langer voor een hardere dooier. Giet de **eieren** af in een zeef, laat schrikken met koud water en pel ze.

## 2. Groenten bakken

Doe de **wortel** en **courgette** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **Noord-Afrikaanse kruidenmix** en een flinke snuf zout en peper. Leg de **ongepelde knoflook** erbij. Rooster de **groenten** in 15-18min gaar en goudbruin in de oven.

## 5. Yoghurt kruiden

Neem de **knoflook** na ca. 10min uit de oven, pel voorzichtig en druk prak met een een vork. Meng de **yoghurt** met de **knoflook**, een **flinke snuf gedroogde munt** en 1tl azijn. Proef en breng de **muntyoghurt** op smaak met evt. meer **muntyoghurt**, zout en peper.

## 3. Couscous koken

Verhit een tweede kleine kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak het **komijnzaad** en de **parelcouscous** 1-2min. Voeg dan 400ml en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min sudderen op laag vuur, tot het water is opgenomen en de **parelcouscous** gaar is. Schep de **dadels** erdoor, neem de pan van het vuur en houd

afgedekt warm

## 6. Couscous afmaken

Meng de **parelcouscous** met de **helft van de spinazie**, 1tl olijfolie en 1tl azijn. Breng op smaak met zout en peper en verdeel over borden. Halveer de **eieren** en serveer met de **ovengroenten** op de **parelcouscous**. Besprenkel met de **muntyoghurt** en serveer.