

DINNERLY



Kokos-parelcouscous met fruit, kaneel en pecannoten



ca. 25min



2 personen

Is het ontbijt, is het lunch of is het avondeten? Ja! Deze zachte parelcouscous met kokosmelk, fruit en lekkere noten kun je eten wanneer je maar wil en het is altijd even lekker. De appel rooster je met kaneel en wat suiker, waardoor 'ie heerlijk zacht en rijk van smaak wordt. De sinaasappel serveer je er vers op, voor die zurige, frisse noot. Dat smaakt naar meer...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400ml kokosmelk
- 200g parelcouscous¹
- 25g pecannoten¹⁵
- 1 appel
- 1 zakje kaneel
- 1 onbehandelde sinaasappel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl boter⁷
- zout
- suiker

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 910kcal, vet 45.6g, koolhydraten 113.3g, eiwit 15.3g



1. Parelcouscous koken

Schenk de **kokosmelk**, 200ml water, 4tl suiker en een snuf zout in een middelgrote kookpan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Roer de **parelcouscous** erdoor, zet het vuur laag en laat 13-15min zachtjes koken tot de **couscous** romig en gaar is. Roer regelmatig. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



2. Noten roosteren

Hak de **pecannoten** grof. Verhit een kleine, droge koekenpan en rooster de **noten** 2-4min op middelhoog vuur. Roer regelmatig. Schep de **noten** uit de pan en laat afkoelen.



3. Appel bakken

Snij de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snij de **appel mét schil** in blokjes van ca. 1cm. Meng ze met de **helft van de kaneel** en 1el suiker. Smelt 1tl boter in de koekenpan en bak de **appel** 3-5min op medium tot hoog vuur, tot ie zacht en goudbruin is.



4. Sinaasappel pellen

Rasp de **helft van de sinaasappel**. Pel dan de **sinaasappel** en verwijder het witte velletje. Snij het vruchtvlees in partjes van ca. 0,5cm breed.



5. Afmaken en serveren

Roer de **geraspte schil** door de **parelcouscous**. Verdeel de **couscous** over kommen of diepe borden en garneer met de **kaneelappel**, de **sinaasappelpartjes** en de **geroosterde pecannoten**.



6. Warm of koud?

Dit gerecht past bij ieder moment van de dag: het is een mooi ontbijt, een fijn bijgerecht voor een brunch en je kunt het zelfs koud serveren als toetje na het eten. Hoe jij het maar wilt!