



Supersnel: grillkaas op borani van rode biet

met parelcouscous, verse kruiden en za'atar

Dat het traditionele gerecht borani koninklijke wortels heeft - het is vernoemd naar een oude Perzische koningin met een voorliefde voor yoghurt - proef je niet alleen, je kunt het ook zien. Vandaag bereiden we het met kleurrijke bietjes, heerlijke parelcouscous, verse dille, frisse citroen en kruidige za'atar. De kroon op het werk is de heerlijke gegrilde Griekse kaas.



ca. 20min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 200g parelcouscous ¹
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 150g babyspinazie
- 200g Griekse grillkaas ⁷
- 10g verse dille
- 1 zakje za'atar kruidenmix ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grillpan
- staafmixer met beker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 973kcal, vet 44.6g, koolhydraten 102.7g, eiwit 43.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **parelcouscous** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **rode bieten** in blokjes. De **bieten** geven af, dus draag evt. keukenhandschoenen. Pel en halveer de **knoflook**. Pers de **citroen** uit.



4. Spinazie koken

Doe de **spinazie** in een zeef en giet de **parelcouscous** eroverheen af. Doe de **spinazie** en **parelcouscous** in een kom of terug in de pan en roer er 1el olijfolie door.



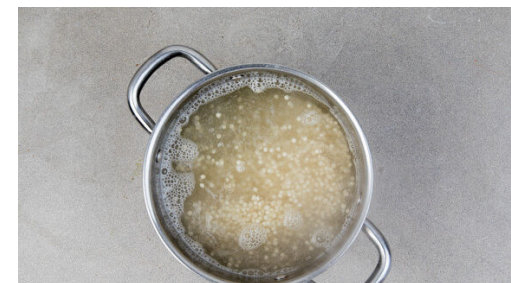
2. Borani bereiden

Doe de **rode bieten** met de **helft van de knoflook** of **meer naar smaak, 1el citroensap**, de **yoghurt** en een snuf peper en zout in een hoge (maat)beker. Pureer zo glad mogelijk met een staafmixer.



5. Halloumi grillen

Snijd de **Griekse grillkaas** in ca. 8 plakken en wrijf ze in met 1el olijfolie. Bak ze in een grillpan of een gewone koekenpan op middelhoog vuur 2-3min aan elke kant. Bak tot de **kaas** zacht en goudbruin is.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar.



6. Parelcouscous afmaken

Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Breng de **parelcouscous** naar wens op smaak met **1-2el citroensap**, de **helft van de kruidenmix** en zout. Verdeel de **borani** over diepe borden en verdeel de **parelcouscous** en de **kaas** erover. Bestrooi met de **dille** en serveer.