

DINNERLY



Gebakken grillkaas op couscous met mediterraanse groente



20-30min



2 personen

Weinig is lekkerder dan krokant gebakken grillkaas. Onder de goudbruine korst vind je het zacht witte van de kaas met een unieke consistentie, waardoor deze kaas al je zintuigen prikkelt! Naast deze verrukkelijke traktatie serveren we er ook nog eens mediterraan gekruide groente bij. En dat alles op een bedje van zachte couscous. Smakelijk eten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g couscous¹
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 1 ui
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g Griekse grillkaas⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 744kcal, vet 35.0g, koolhydraten 75.2g, eiwit 34.8g



1. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vrucht vlees** in dunne plakken. Pel de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui**, knoflook en **paprika** toe met 1tl basamicoazijn, een snuf suiker, ½tl zout en de **kruidenmix**. Meng goed en bak 2-3min.



4. Groente koken

Voeg zodra de **groente** licht begint te karamelliseren de **tomaat** toe en giet er 150ml water bij. Laat de **groente** tot het serveren zacht sudderen.



5. Grillkaas bakken

Snij de **kaas** in 6 plakken. Verhit een middelgrote (grill)pan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **kaas** 3-4min per kant tot ie bruin kleurt (zie ook **stap 6**). Proef en breng de **groente** verder op smaak met peper en zout. Schep de **couscous** op borden, leg de **groente** en **grillkaas** erop en serveer.



6. Olijfcrisis?

In een anti-aanbakpan kan je de grillkaas ook gemakkelijk bakken zonder dat je gebruik hoeft te maken van extra bakvet. Of je het echter zonder de smaak van overheerlijke olijfolie wilt doen, is een vraag die alleen jij kunt beantwoorden. Hou je van kaas met een patroontje, bak de kaas dan in een grillpan, zo is het ook nog eens een traktatie voor de ogen.