

DINNERLY



Feta-omelet op venkel-couscous met een kruidige paprika-walnootsaus



ca. 30min



2 personen

Een omelet kan alleen bij het ontbijt? Niks daarvan! Vandaag serveer je een prachtige omelet met romige feta gewoon voor het avondeten. Het komt op een bedje van zachte couscous met gebakken venkel en wordt verrijkt door een bijzondere saus van paprika en walnoten. Zo zet je een lekkere, voedzame en vegetarische avondmaaltijd op tafel. (Maar je mag het natuurlijk ook voor ontbijten maken, als je wilt!)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische volkoren couscous²
- 1 paprika
- 25g walnoten⁶
- 1 venkel
- 1 zakje za'atar-kruiden⁴
- 2 biologische eieren¹
- 50g feta³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el melk³
- peper en zout
- olijfolie
- 1tl balsamicoazijn⁵

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

Gebruik geen bakpapier als de oven op de grillstand staat – het papier kan vlam vatten. Als je iets eronder wil leggen, gebruik dan aluminiumfolie, of leg de groente in een ingevette ovenschaal.

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3), sesamzaad (4), sulfieten (5), noten (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 770kcal, vet 47.0g, koolhydraten 59.0g, eiwit 23.8g



1. Couscous garen

Verwarm de oven op grillstand voor op 220°C (200° hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem 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 en zet afgedekt opzij tot het serveren.



2. Paprika roosteren

Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en leg met de snijkant naar onder op een bakplaat (zie de tip in de kantlijn). Leg 1 ongepelde teen knoflook onder een van de **helften**. Bedruppel de **paprika** met 1tl olijfolie. Zet bovenin de oven en grill 12-18min tot het vel hier en daar zwart wordt. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min.



3. Venkel bakken

Halveer de **venkel**, verwijder de harde onderkant en snij de **venkel** in repen van ca. 0,5cm breed. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **venkel** toe met een flinke snuf zout en roerbak 6-8min tot ie heel zacht is. Roer de **kruidentmix** erdoor en bak nog 2-4min.



4. Paprikasaus maken

Druk als de **ovengroente** klaar is de knoflook uit het velletje. Doe de knoflook, de **paprika**, $\frac{1}{2}$ van de **walnoten**, 2el olijfolie, 1tl balsamicoazijn en een snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **sous**. Proef en breng verder op smaak met azijn, peper en zout. Hak de **rest van de walnoten** grof en meng met de **venkel** door de **couscous**.



5. Omelet bakken

Klop de **eieren** los met 1el melk. Verhit de kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Giet het **ei** erin en verkruimel de **feta** erover. Leg een deksel op de pan en laat 1-2min stollen. Vouw het **omelet** dubbel, laat op een snijplank glijden en halveer overdwars. Verdeel de **couscous** en de **sous** over de borden en serveer met steeds $\frac{1}{2}$ omelet.



6. Restjes voor de win!

Word jij ook zo blij van verse kruiden, maar verdrietig van hoeveel je soms weggooit? Niet getreurd! Pak die overgebleven stengels peterselie, munt of koriander en strooi de blaadjes bij het serveren over de borden. Extra smaak, extra kleur, extra goed gevoel.