

DINNERLY



V: Vegetarische schnitzel met zwarte bonen

op couscous met groene paprika



ca. 25min



2 personen

Gerookt paprikapoeder is echt het geheime wapen van elke kok. De rokerige smaak past perfect bij uiteenlopende gerechten: spareribs in BBQ-saus, authentieke paella, zelfgemaakte hot sauce of op het knapperige huidje van een vegetarische schnitzel, zoals vandaag. We serveren de schnitzel op een bont bedje van bijzondere smaken, met couscous, bonen, paprika en tomaten. Wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische couscous¹
- 1 groene paprika
- 1 tomaat
- 1 blik zwarte bonen
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 833kcal, vet 36.0g, koolhydraten 84.2g, eiwit 33.3g



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 blokjes van ca. 1cm. Meng de **blokjes** met 1el azijn en een snuf peper en zout. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij hem in 1-2cm grote blokjes. Spoel de **bonen** af in een vergiet met koud water en laat uitlekken. Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



3. Bonen bereiden

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **tomaat** en knoflook ca. 2min en kruid met een snuf zout. Voeg de **bonen**, 1el ketchup en 25ml water toe. Laat het geheel ca. 2min zachtjes koken. Breng op smaak met peper, zout en 1el azijn en zet afgedekt opzij tot het serveren.



4. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **vegetarische schnitzels** in 3-4min per kant goudbruin en knapperig. Kruid naar smaak met het **gerookte paprikapoeder**.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **schnitzels**, **bonen**, **paprika** en **couscous** over de borden. Roer evt. wat **paprikapoeder** door wat ketchup en serveer dit erbij als **dip**.



6. Kaaskansen

Deze maaltijd loopt al over van de heerlijke ingrediënten, maar iedereen weet: more is better. Dit is bijvoorbeeld een uitgelezen kans voor wat extra kaas. Rommel eens door de koelkast. Heb je nog een stukje feta over? Kruimel die bij het serveren over de borden. More, more, more!