

DINNERLY



Krokante couscousrösti's met Griekse groente



ca. 40min



2 personen

Alleen al bij het zien van deze prachtige goudbruine rösti's loopt het water ons in de mond. We maken ze dit keer niet met aardappel maar met couscous, die we tot een kruidig deeg omtoveren en vervolgens krokant bakken. De groente zijn geïnspireerd door Griekse gestoofde bonen met tomaat, citroen en dille en zorgen voor een lekker fris contrast. Snel maken dus!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische couscous¹
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 10g verse dille
- 1 onbehandelde citroen
- 250g sperziebonen
- 250g cherrytomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- grote koekenpan
- citruspers
- maatbeker

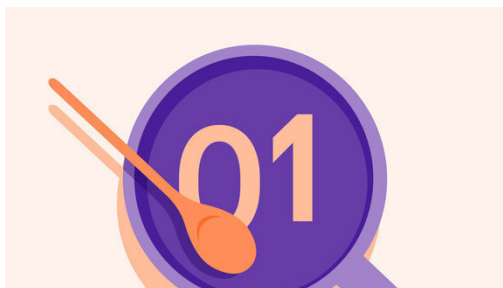
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

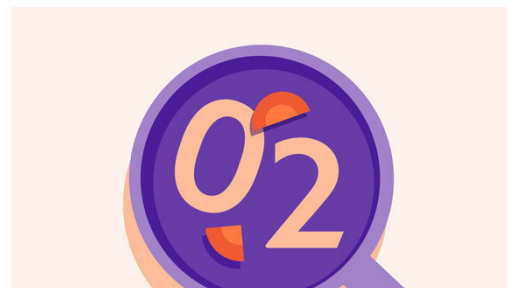
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 566kcal, vet 24.8g, koolhydraten 69.8g, eiwit 13.7g



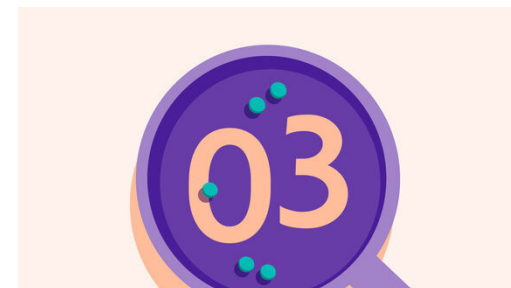
1. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Neem de pan van het vuur, roer de **couscous** en de **kruidenmix** door het water en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Zet tot stap 4 opzij.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Snij de **dille mét steeltjes** grof. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen** en snij dan in hapklare stukken.



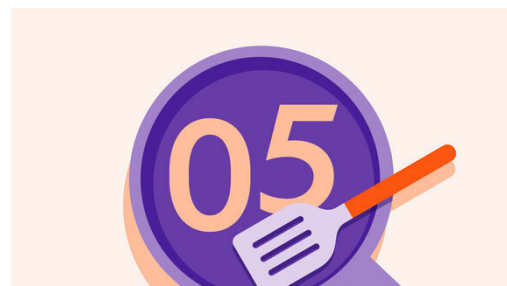
3. Groente koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1tl plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de knoflook ca. 30sec en voeg dan de **cherrytomaatjes**, **sperziebonen**, de **helft van de dille**, **2tl citroensap**, 100ml water en een flinke snuf zout toe. Leg een deksel op de pan en laat de **groente** 7-8min zachtjes koken. Druk de **tomaatjes** plat en laat nog 7-8min inkoken. Voeg evt. meer water toe.



4. Rösti's bakken

Meng de **couscous** met 2el bloem en 150ml water. Vul een grote koekenpan tot ca. 1cm met plantaardige olie en verhit op medium tot hoog vuur. Schep hoopjes van **2el couscous** in de pan en druk ze met een spatel plat. Frituur de **rösti's** 3-5min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn. Herhaal met de **rest van de couscous**.



5. Afmaken en serveren

Breng de **bonen** op smaak met peper, zout en evt. meer **citroensap** en wat suiker. Schep de **couscousrösti's** en **groente** op borden, bestrooi met de **rest van de dille** en serveer met de **citroenpartjes**.



6. De krokantste rösti's

Laat de couscousrösti's na het frituren op wat keukenpapier uitlekken, dan blijven ze lekker krokant. Je kunt er zelfs een tweede laag keukenpapier op leggen, zodat je zo veel mogelijk vet opneemt.