



V3: Bowl met vegetarisch feta-gehaktballetjes

op rozijnencouscous met muhammara



ca. 40min



2 personen

Een complete maaltijd geserveerd in een compact kommetje, deze bowl van couscous en vegetarische feta-gehaktballetjes maakt het mogelijk! In de bowl vind je couscous, rozijnen en geroosterde groente uit de oven terug. Het fris-fruitige muhammara-sausje met granaatappel-extract en paprika vormt een heerlijke dip waarin de feta-gehaktballetjes zich maar al te graag laten onderdompelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 150g biologische couscous¹
- 50g rozijnen
- 1 teen knoflook
- 25g walnoten¹⁵
- 50g feta⁷
- 200g vegan gehakt⁶
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje granaatappel-extract

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 971kcal, vet 47.0g, koolhydraten 97.8g, eiwit 33.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd de **courgette** in dunne plakken. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd **1 helft** in kleine blokjes. Snijd de **andere helft** in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en snijd fijn.



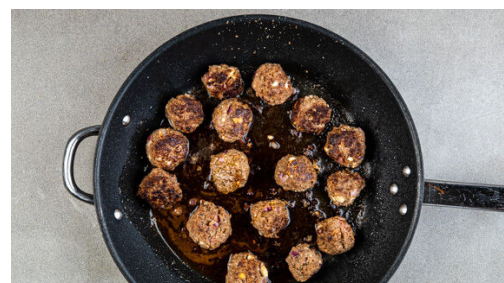
4. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **walnoten** grof en rooster ze in een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel aanbranden. Haal ze uit de pan en zet opzij. Verkruiemel de **feta**. Meng met het **gehakt**, de **ui**, de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



2. Couscous koken

Neem de pan van het vuur en voeg de **couscous**, de **rozijnen** en 1el boter aan het kokende water toe. Laat 6-8min afgedekt wellen. Roer de **couscous** los met een vork.



5. Vegan gehakt bakken

Halveer het **vegan gehakt** en herhaal dit nog 3 keer tot je **16 stukken** van gelijke grootte hebt. Draai met vochtige handen **16 balletjes** van het **vegan gehakt**. Leg de **vegan gehaktballetjes** in dezelfde koekenpan met 1el olijfolie. Braad ze 8-10 op middelhoog vuur goudbruin en gaar.



3. Groente roosteren

Meng de **paprikablokjes** met 1tl olijfolie en leg ze op de bakplaat met bakpapier. Meng de **courgette** met 2tl olijfolie en verdeel over de bakplaat. Breng de **groente** op smaak met een flinke snuf zout. Leg de **ongepelde knoflook** op de bakplaat. Bak het geheel 20-24min in het middelste gedeelte van de oven, tot je grillsporen ziet en de **groente** zacht is.



6. Muhammara maken

Pak een hoge beker. Duw de **knoflook** uit de schil en voeg 'm samen met de **walnoten**, de **paprikablokjes**, het **granaatappel-extract** en 3el water aan de hoge beker toe. Pureer glad met een staafmixer. Verdeel de **couscous** en **vegan feta-gehaktballetjes incl. braadsap** over diepe borden en top met de **muhammara**. Garneer met **paprikareepjes** en **courgette** en serveer.