

DINNERLY



V: Vega-rundvlees met geroosterde wortel

op kruidige couscous met tomaat



ca. 35min



2 personen

Vandaag serveren we knapperig geroosterde wortel en heerlijke vegan rundvleesstukjes op een portie zachte couscous. En die laatste meng je met lekkere zelfgemaakte tomatenpuree. Heerlijk én perfect in balans!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 2 tomaten
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,6}
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 150g biologische couscous ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

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

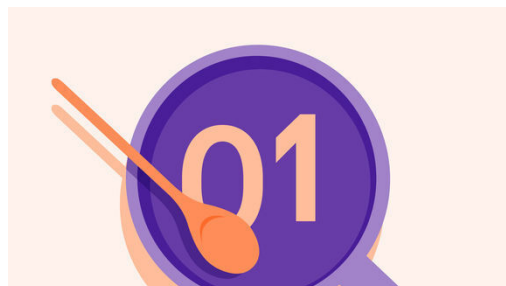
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

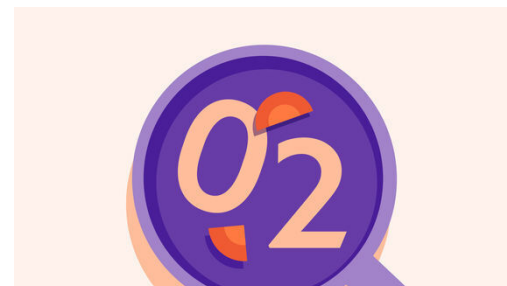
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 643kcal, vet 24.9g, koolhydraten 70.3g, eiwit 31.1g



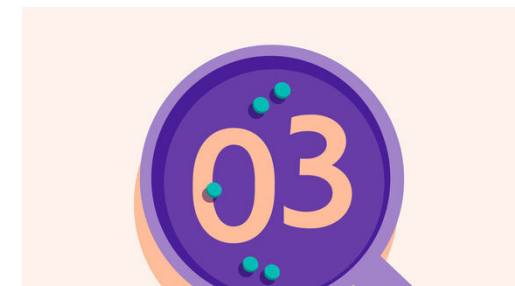
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob of schil de **wortel** en snij in dunne schuine plakken. Meng de **wortel** op een bakplaat met bakpapier met 1el honing, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Halveer de **tomaten** en leg ze met de snijkant naar boven op de bakplaat. Bak alles ca. 10min in de oven.



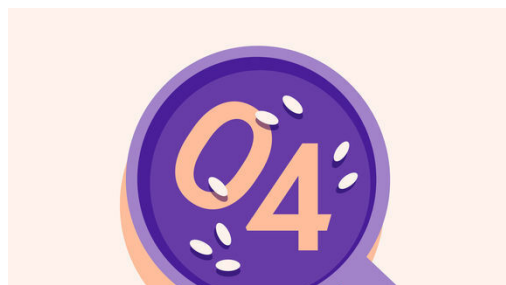
2. Vegan rundvlees bakken

Verhit een kleine kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vegan rundvleesstukjes** in 4-5min rondom bruin en kruid dan met een flinke snuf peper en zout. Schep uit de pan en hou afgedekt warm. De pan gebruiken we zo weer.



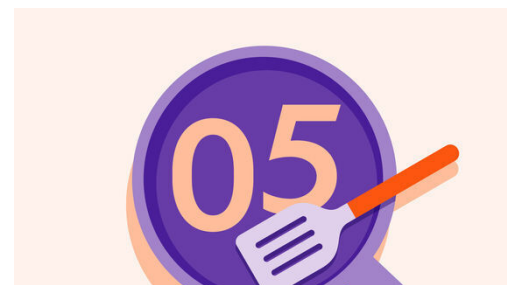
3. Groente roosteren

Haal de **helft van de tomaat** uit de oven en doe in een hoge beker. **Pas op:** heet! Bak de **wortel** en **rest van de tomaat** nog 10-14min, tot de **wortel** gaar is.



4. Couscous garen

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



5. Afmaken en serveren

Voeg 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper en zout toe aan de hoge beker en pureer de **tomaten** glad. Meng de **tomatenpuree** door de **couscous**, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **couscous**, **wortel** en **vegan rundvleesstukjes** op borden en garneer met de **geroosterde tomaat**.



6. Rijk en fris

Bij zoveel rijke smaken kan het lekker zijn om je gerecht met een fris ingrediënt af te maken. Als je dus toevallig een pak yoghurt in de koelkast hebt staan, kun je op het laatst een schepje toevoegen.