



Gefrituurde oesterzwammen

op parelcouscous met prei en courgette



ca. 30min



2 personen

Gefrituurde oesterzwammen zijn een echte culinaire openbaring en zijn elk scheutje vet waard. De licht vlezig binnenkant zorgt in combinatie met de krokante buitenlaag voor een heerlijk samenspel van texturen. En we zouden ze ook gewoon zo op kunnen peuzelen, maar kozen toch voor een bijgerecht: parelcouscous met prei en courgette, op smaak gebracht met tijm en basilicum en een romige dip.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g parelcouscous ¹
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 125g oesterzwammen
- 1 zakje maizena
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- plantaardige olie
- balsamicoazijn ²

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

Gluten (1), Zwaveldioxide en Sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

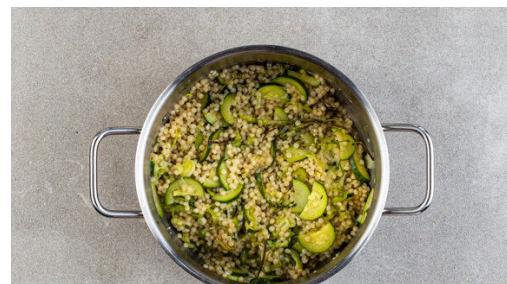
Voedingswaarde per portie

calorieën 823kcal, vet 36.6g, koolhydraten 107.3g, eiwit 17.9g



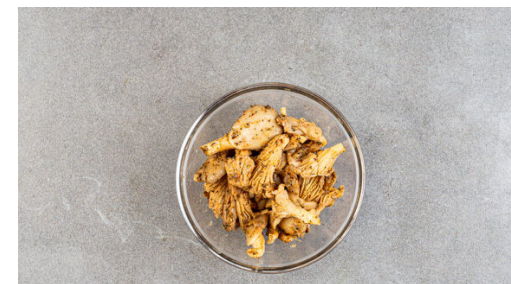
1. Groente bakken

Snijd de **prei** in dunne ringen. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Pel de **knoflook** en hak grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **prei**, **courgette** en **knoflook** met een snuf zout ca. 2min.



2. Parelcouscous maken

Los het **bouillonpoeder** op in 400ml heet water. Voeg de **parelcouscous** toe aan de **groente** en bak ca. 2min mee. Voeg dan de **bouillon** en de **helft van de tijmtakjes** toe. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



3. Oesterzwammen mengen

Scheur ondertussen de grotere **oesterzwammen** in hapklare stukken, laat de kleinere exemplaren heel. Roer de **maizena** met de **Italiaanse kruidenmix**, 2el water en een snuf peper en zout tot een glad mengsel en meng met de **oesterzwammen**.



4. Oesterzwammen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met een 0,5cm hoge laag olie. De olie is heet genoeg als deze begint te bubbelen zodra je er een houten lepel in steekt. Doe de **helft van de oesterzwammen** in de hete olie. Bak in 3-4min goudbruin en krokant, keer ze regelmatig om. Laat de **oesterzwammen** uitlekken op wat keukenpapier. Herhaal deze stap met de **rest van de oesterzwammen**.



5. Dip maken

Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes en hak fijn. Meng 2el vegan mayonaise met 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Neem de **tijmtakjes** uit de pan en breng de **parelcouscous** op smaak met 2tl balsamicoazijn en peper en zout. Verdeel de **parelcouscous** over borden en top met de **oesterzwammen**. Bestrooi met de **gebakken uitjes** en de **basilicum**. Serveer met de **dip**.