

MARLEY SPOON



Feta met geroosterde paprika en tomaat

en citroenige parelcouscous met peterselie



30-40min



2 personen

De couscous van vandaag staat ook wel bekend als pitim of Israëliëse couscous, en gaat prima samen met zacht gegaarde ovengroenten. Onze chefs hebben gekozen voor geroosterde paprika en zoete cherrytomaatjes, met een vleugje knoflook en oregano. De goudgebakken feta maakt dit pareltje van een gerecht helemaal af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 250g cherrytomaten
- 10g verse peterselie
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 200g parelcouscous¹
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 100g feta²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 776kcal, vet 35.8g, koolhydraten 95.5g, eiwit 21.3g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 220°C. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Halveer de **cherrytomaten**. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



4. Feta meebakken

Neem na 10-12min de bakplaat uit de oven en voeg de **knoflook** toe. Wrijf de **feta** in met de **rest van de kruidenmix** en 1el olijfolie en leg tussen de **groente** op de bakplaat. Bak nog 7-10min in de oven tot de **groente** gaar is en de **feta** goudbruin begint te kleuren.



2. Groente bakken

Verdeel de **paprika** en **cherrytomaten** over een bakplaat met bakpapier en hussel de **groente** om met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper. Rooster de **groente** 10-12min. Breng 400ml ruim gezouten water voor de **parelcouscous** aan de kook in een kleine kookpan.



5. Parelcouscous kruiden

Voeg de **parelcouscous** toe, 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. Meng de **parelcouscous** met **1tl citroenrasp**, **2el citroensap**, de **helft van de peterselie** en 1el olijfolie. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers voorbereiden

Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Dep de **feta** droog.



6. Afmaken en serveren

Schep de **parelcouscous** op borden en verdeel de **groente** en **feta** erover. Serveer bestrooid met de **rest van de peterselie**.