



Kruidige parelcouscoussalade

met kikkererwten, broccoli en kaas



30-40min



2 personen

Dat het herfst is, betekent niet dat je iedere avond stoofpotten of stamppotten op tafel hoeft te zetten. Soms is er niets lekkerder dan een frisse en kruidige salade als licht maar toch voedzaam avondmaal. Voor deze grote favoriet met een basis van parelcouscous rooster je de broccoli en kikkererwten lekker knapperig in de oven. Dat stukje vlees mis je zo zeker niet!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1x broccoli
- 1 bosje radijsjes
- 40g verse kruidenmix: dille & peterselie
- 5g curry madraspoeder ¹⁰
- 150g parelcouscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1x witte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- 2 bakplaten met bakpapier

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

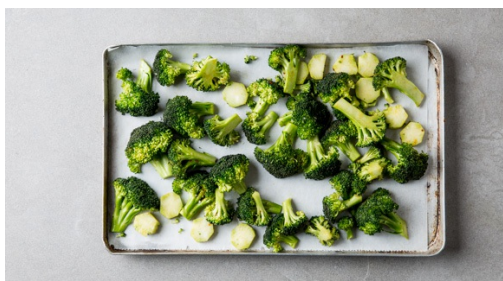
Voedingswaarde per portie

calorieën 775kcal, vet 31.8g, koolhydraten 84.6g, eiwit 28.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Giet de **kikkererwten** in een zeef af en spoel ze om. Snijd hapklare roosjes van de broccoli en snijd de stam in plakjes. Verwijder het groen en snijd de radijsjes in dunne plakjes (zie kooktip, links). Hak de **verse kruiden** fijn.



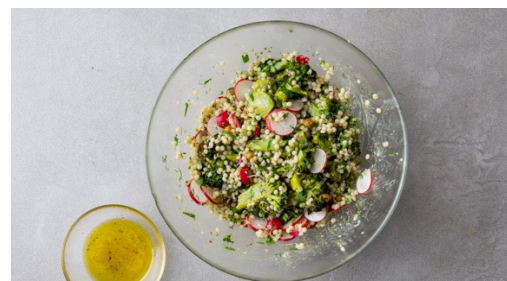
4. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een 2e bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, de **rest van het currypoeder**, zout en peper. Plaats de bakplaat na 10-15min baktijd van de **kikkererwten** bovenin in de oven en bak **alles** nog 10-12min totdat de **broccoli** gaar is en de **kikkererwten** krokant. Hak de **broccoli** grof.



2. Kikkererwten roosteren

Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om 1-2el olijfolie, de **helft van het curry madraspoeder**, 1/4-1/2tl zout en peper. Rooster 10-15min in de oven.



5. Groenten mengen

Pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, pers een **helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Doe de **parelcouscous**, **broccoli**, **kikkererwten**, **gehakte kruiden**, **ui** en **radijsjes** in een kom en meng goed. Maak een **dressing** van **1-2el citroensap**, 2el olijfolie, zout, peper en een snufje suiker.



3. Parelcouscous koken

Doe de **parelcouscous** met het bouillonpoeder en gekookte water in een middelgrote kookpan. Roer door en breng de bouillon aan de kook. Kook de **parelcouscous** in 12-15min op middellaag vuur gaar. Giet af en zet de **parelcouscous** opzij om uit te laten dampen.



6. Salade aanmaken

Verkruiemel de **kaas** grof en roer de helft van de kruimels met de dressing door de **parelcouscoussalade**. Schep de **salade** op, bestrooi met de **rest van de kaas** en **citroenrasp** naar wens. Serveer met de **citroenpartjes** erbij.