



Savooiekool-steaks met zoet-pittige marinade

met olijvcouscous, ricotta en verse dille



ca. 50min



2 personen

Dit vegetarische recept combineert de smaken van gebakken savooiekool met een zoet-scherpe marinade van sinaasappel en harissa. De fijne ricottaroom met feta en de kruidige olijfcouscous met munt en spinazie ronden het gerecht heerlijk af en brengen je smaakpapillen rechtstreeks naar het Middellandse Zeegebied. Een verwennerij die verkwikkend als onweerstaanbaar is. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 savooiekool
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 sjalotje
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje groene olijven
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 100g babyspinazie
- 100g feta ²
- 250g ricotta ²
- 1 zakje harissapasta
- 1 onbehandelde sinaasappel

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk ²
- 1el boter ²
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- aluminiumfolie
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citruspers

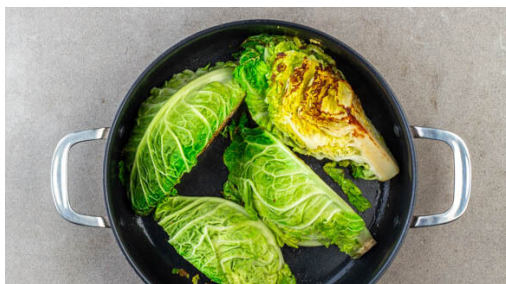
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1054kcal, vet 49.4g, koolhydraten 113.9g, eiwit 37.1g



1. Savooiekool voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Haal 1el boter uit de koelkast. Snijd de **savooiekool** in de lengte in vier stukken. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met ½el olijfolie. Leg de **kool** met de snijvlakken naar beneden in de pan en bak 3min, tot ie licht geblakerd is. Werk indien nodig in twee porties - je hoeft dan geen extra olijfolie toe te voegen.



4. Couscous wellen

Zet het vuur laag zodra het water kookt en leg een deksel op de pan. Kook 8-10min of tot de **parelcouscous** al het water heeft opgenomen. Hak ondertussen de **olijven** en **muntblaadjes** grof. Roer de **couscous** los met een vork en schep vervolgens de **olijven**, de **munt** en de **spinazie** erdoor. Proef en kruid naar smaak met peper en zout. Zet afgedekt opzij tot het serveren.



2. Savooiekool roosteren

Leg de stukken **savooiekool** in een middelgrote ovenschaal en overgiet met 50ml water. Bestrooi met de **helft van de kruidenmix** en kruid met peper en zout. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en rooster ca. 25min in de oven, tot de **kool** bijna gaar is.



5. Ricotta opkloppen

Doe de **feta** en **ricotta** in een hoge (maat)beker. Giet 50ml melk erbij en pureer met een staafmixer tot een glad en romig geheel. Neem de klaargezette boter en meng goed met de **harissapasta**. Pers de **sinaasappel** uit. Hak de **dille incl. steeltjes** grof.



3. Couscous opzetten

Pel de **sjalot** en snipper fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **sjalot** toe met een snuf zout en fruit ca. 3min. Roer de **tomatenpuree** en de **rest van de kruidenmix** door de pan en bak ca. 1min. Voeg de **parelcouscous** toe en meng goed. Bak 1min mee. Giet 400ml water in de pan, voeg ½tl zout toe en breng aan de kook.



6. Harissaboter toevoegen

Verwijder na 25min bakken het aluminiumfolie van de **kool**, bedruppel met het **sinaasappelsap** en verdeel de **harissaboter** gelijkmatig over de stukken. Schuif weer in de oven en bak nog 5-7min, totdat de boter is gesmolten en de **kool** zacht is. Bestrijk elk bord wat **ricottaroom** en leg de **kool** erbovenop. Bestrooi met **dille** en serveer met de **parelcouscous**.