



Gepaneerde mozzarella op parelcouscous

met komkommer en zongedroogde tomaatjes



ca. 25min



2 personen

Wat is er beter dan mozzarella? Precies, gepaneerde mozzarella! Je bak de Italiaans heerlijk knapperig, zo wordt 'ie goudbruin vanbuiten en zacht en smeltend vanbinnen. Je serveert 'm bovenop een heerlijke salade van parelcouscous en verse kruiden. Daarna wil je nooit meer iets anders.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 150g parelcouscous¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 minikomkommer
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 citroen
- 2 bollen mozzarella⁷
- 5g sumak
- 1 zakje panko¹
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- ei³
- bloem¹
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1090kcal, vet 56.2g, koolhydraten 99.4g, eiwit 42.0g



1. Couscous koken

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en fruit de **ui** 2min. Voeg de **knoflook** toe en bak 1min mee. Voeg de **parelcouscous** toe en bak 2min. Schenk 350ml warm water in de pan en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Kook de **couscous** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar.



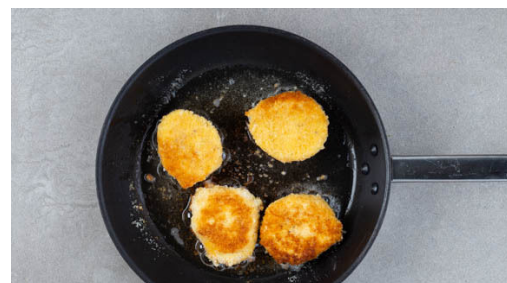
4. Mozzarella paneren

Snijdt de **mozzarellabollen** elk horizontaal in 2 dikke plakken. Meng in een diep bord 5-6el bloem met **1tl sumak** en een snuf zout en peper. Kluts in een 2e diep bord een ei los. Meng op een 3e bord de **panko** met een snuf zout. Haal de **plakken mozzarella** om de beurt door de bloem, het ei en de **panko**. Druk goed aan.



2. Groenten voorbereiden

Snijdt de **minikomkommer** in de lengte doormidden, schraap evt. de zaadjes er met een lepel uit en snijdt de **komkommer** in plakjes. Hak de **gedroogde tomaten** fijn. Pluk de **verse kruidenblaadjes** en hak **2/3e** ervan fijn. Pers **een citroenhelft** uit en snijdt de **ander** in partjes.



5. Mozzarella bakken

Verhit 2-3el plantaardige olie in een grote koekenpan op matig vuur. Bak de **mozzarella** 5-6min per zijde tot het kruim goudbruin en knapperig is. Keer voorzichtig om.



3. Salade maken

Meng de **couscous** met de **komkommer**, **tomaatjes** en **fijngesneden kruiden**. Breng de **couscoussalade** op smaak met **1el citroensap**, 1-2tl azijn en een snuf peper en zout. Voeg naar wens meer **citroensap** toe.



6. Serveren

Verdeel de **rucola** en dan de **couscoussalade** over de borden. Leg de **mozzarella** erbovenop en garneer met de **verse kruidenblaadjes** en een snufje **sumak**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.