



Couscouspilaf met shoarmagroenten

en citroenige yoghurt-kruidensaus



30-40min



2 personen

Pilaf is eigenlijk een rijstgerecht dat in alle soorten en maten gegeten wordt in Arabische landen. Wij maken vandaag een versie met couscous, geroosterde shoarmagroenten en een heerlijk frisse yoghurt-saus met veel verse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 citroen
- 1 blik groene linzen
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 200g couscous ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan of hapjespan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 777kcal, vet 22.3g, koolhydraten 118.0g, eiwit 26.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine plakken. Halveer en snijd de **courgette** in schuine plakken.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en de **shoarmakruiden**. Rooster in 15-20min gaar en goudbruin in de oven.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** met steeltjes fijn en snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **ander** in parten. Giet de **linzen** af.



4. Linzen bakken

Kook 300ml in een waterkoker. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** en **knoflook** 2-3min, draai het vuur laag en voeg de **linzen** en de **helft van het amandelschaafsel** toe. Bak 1-2min en breng het geheel op smaak met zout en peper.



5. Couscous wellen

Voeg de **couscous** toe met **1tl citroensap**, **1tl citroenrasp**, de **helft van de verse kruiden** en een snuf peper en zout. Schenk het gekookte water erbij, draai het vuur uit en laat de **couscous** 8-10min garen.



6. Dip maken

Meng de **yoghurt** met de **rest van de verse kruiden** en het **citroensap**. Breng op smaak met een snuf zout en peper. Serveer de **couscouspilaf** met de **ovengroenten** en de **dip**. Geef de **citroenpartjes** erbij.