



Kruidige parelcouscoussalade met feta

met geroosterde kikkererwten en broccoli



30-40min



2 personen

Soms is er niets lekkerder dan een frisse en kruidige salade als licht en voedzaam avondmaal. Voor onze favoriete parelcouscoussalade 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 zakje groentebouillonpoeder
- 1x broccoli
- 1 bosje radijsjes
- 40g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 200g parelcouscous ¹
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1x feta ⁷
- 1 zakje pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Als je extra tijd hebt, kun je de pompoenpitten kort roosteren in een droge koekenpan.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1006kcal, vet 36.1g, koolhydraten 128.1g, eiwit 37.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Doe 500ml water en het **bouillonpoeder** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Snijd de **broccoli** in roosjes en de **stam** in plakjes. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes en hak de **verse kruiden incl. steeltjes** fijn.



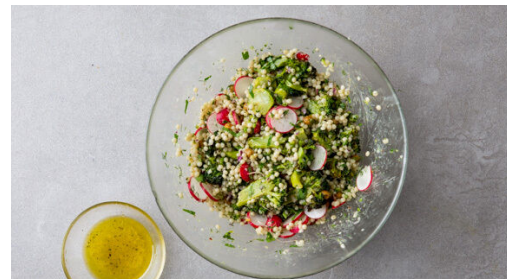
4. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een 2e bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **rest van de curry-madraskruiden** en een snuf zout en peper. Plaats de bakplaat met **broccoli** na 10min gaartijd van de **kikkererwten** bovenin de oven. Rooster alles nog 10-12min, tot de **broccoli** gaar is en de **kikkererwten** knapperig zijn. Hak de **broccoli** grof.



2. Kikkererwten roosteren

Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat ze uitlekken. Verdeel ze dan over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de curry-madraskruiden** en een flinke snuf zout en peper. Rooster ca. 10min in de oven.



5. Groenten mengen

Pel en hak de **ui** fijn. Meng de **ui**, **kikkererwten**, **broccoli**, **radijs** en **verse kruiden** met de **couscous**. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in parten. Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, **1-2el olijfolie** en een snuf zout, peper en suiker.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe zodra de **bouillon** kookt en kook in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitdampen.



6. Salade afmaken

Verkruimel de **feta** en schep de **helft** met de **dressing** door de **couscous**. Verdeel de **couscous** over de borden en bestrooi met de **rest van de feta**, de **citroenrasp** en de **pompoenpitten (zie tip, links)**. Geef de **citroenpartjes** erbij.