

DINNERLY



Rösti's van couscous en wortel met guacamole en frisse salade



ca. 35min



2 personen

Eén van de doelen van Dinnerly is onze klanten nieuwe dingen laten uitproberen zonder dat dit super ingewikkeld wordt. We schuiven de bescheidenheid even terzijde, want vandaag zijn we daar heel goed in geslaagd. Je maakt zelf rösti's van couscous, wortel en kikkererwtenvocht – het laatste is een goede bron van vegan eiwitten. Nog een mooie salade erbij en kijk eens hoe origineel en lekker we eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 150g couscous¹
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 blik kikkererwten
- 1 limoen
- 1x babyromanasla
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd¹⁰
- 1tl honing
- 4el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 835kcal, vet 30.6g, koolhydraten 119.1g, eiwit 19.7g



1. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Rasp de **wortel** grof. Voeg de **couscous**, **1/4e van de wortel**, de **kruidenmix**, 1tl zout en een snuf peper toe aan het kokende water. Neem direct de pan van het vuur en leg er een deksel op. Laat 8-10min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



2. Beslag maken

Laat de **kikkererwten** in een zeef uitlekken boven een kom, zodat je het **vocht** opvangt. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Snij de **sla** in repen van ca. 1cm breed. Pel en snij 1 teen knoflook heel fijn. Meng de knoflook, 4el bloem en **100ml kikkererwtenvocht** met de **couscous**.



3. Rösti's bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie op hoog vuur. Test eerst of je genoeg peper en zout hebt toegevoegd: schep **1tl couscous-beslag** in de pan, druk licht aan en bak in 2-3min per kant goudbruin. Proef (pas op, heet!) en voeg evt. peper en zout toe aan het **beslag**. Bak op dezelfde manier **rösti's** van elk **2el beslag** tot het **beslag** op is. Voeg als nodig extra olie toe.



4. Salade maken

Pak de staafmixer en maak een gladde **dressing** van **6 kikkererwten**, **1el limoensap**, 1el olijfolie, 1tl honing, 1tl mosterd en een snuf zout. Roer er dan **1tl limoenrasp** door. Meng de **sla**, de **rest van de wortel** en de **rest van de kikkererwten** met de **dressing**.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **couscousrösti's** en de **salade** over de borden en serveer met de **guacamole**.



6. Morgen voor lunch

Blijven er wat rösti's over? Hier kun je de volgende dag een lekker broodje van maken: bak een broodje af in de oven, bestrijk met wat mayo, ketchup of mosterd en beleg met koude rösti's. Wat een manier om restjes op te maken!