



Gegrilde halloumi op borani van rode biet

met parelcouscous, verse kruiden en dukkah



ca. 25min



2 personen

Dat het traditionele gerecht borani diepe koninklijke wortels heeft - het is vernoemd naar een oude Perzische koningin met een voorliefde voor yoghurt - proef je niet alleen, je kunt het ook zien. Vandaag bereiden we het met kleurrijke bietjes, heerlijke parelcouscous, verse dille, pittige citroen en kruidige dukkah. De kroon op het werk is de heerlijke gegrilde halloumi.

Wat je van ons krijgt

- 200g parelcouscous ¹
- 250g voorggekookte rode bieten
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 100g spinazie
- 10g verse dille
- 1x halloumi ⁷
- 1 zakje dukkah ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grillpan
- staafmixer met beker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 904kcal, vet 39.5g, koolhydraten 101.5g, eiwit 38.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng genoeg gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **parelcouscous**. Snijd de **rode bieten** in blokjes. Pel en halveer de **knoflook**. Pers de **citroen** uit.



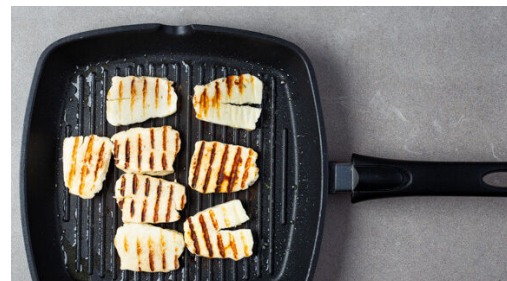
4. Spinazie koken

Doe de **spinazie** in een zeef en giet de **parelcouscous** eroverheen af. Doe de spinazie en parelcouscous in een kom of terug in de pan en roer er 1el olijfolie door.



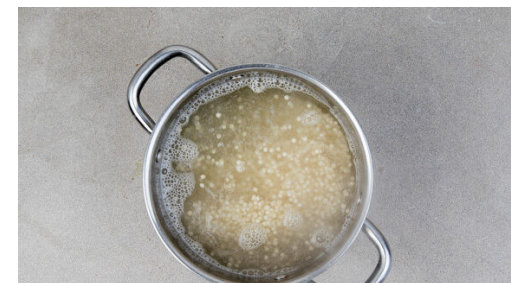
2. Borani bereiden

Pureer de **rode bieten** met de **helft van de knoflook**, **1el citroensap**, de **yoghurt** en een snuffje zout en peper in een hoge (maat)beker. Als je wilt, kun je wat meer **knoflook** gebruiken.



5. Halloumi grillen

Snijd de **halloumi** in ca. 8 plakken en wrijf ze in met 1el olijfolie. Bak ze in een grillpan of een normale pan op middelhoog vuur 2-3min aan elke kant. Bak tot de **halloumi** zacht en goudbruin is.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar.



6. Parelcouscous afmaken

Snijd de **dille incl. steeltjes** fijn. Kruid de **parelcouscous** met **1-2el citroensap**, zout en de **dukkah** naar smaak. Verdeel de **rode biet borani** over diepe borden en verdeel de **parelcouscous** en de **halloumi** erover. Garneer met de **dille** en serveer.