



Crispy mozzarella op parelcouscous

met komkommer en rucola



30-40min



2 personen

Wat is er beter dan mozzarella? Precies, gepaneerde mozzarella! En deze mozzarella wordt zelfs dubbel gepaneerd voordat je 'em langzaam goudbruin en krokant bakt in de pan. Je serveert 'm bovenop een heerlijke salade van parelcouscous, knapperige komkommer, zongedroogde tomaten en verse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 minikomkommer
- 40g gedroogde tomaten
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 citroen
- 100g rucola
- 2 bollen mozzarella ⁷
- 1 zakje sumak
- 50g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 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 1097kcal, vet 44.5g, koolhydraten 135.0g, eiwit 45.1g



1. Parelcouscous koken

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olie en fruit de **ui** ca. 2min. Voeg de **knoflook** toe en bak 30sec mee. Roer de **couscous** erdoor en bak ca. 2min. Blus af met 400ml heet water en de **helft van het bouillonpoeder**. Leg een deksel op de pan en laat de **couscous** 8-10min zachtjes koken op middelhoog vuur.



4. Mozzarella paneren

Knijp de **mozzarellabollen** lichtjes uit en snijd ze horizontaal doormidden. Meng in een diep bord 5el 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**. Herhaal dit proces met **elke plak!**



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden, schraap de zaadjes er met een lepel uit en snijd de **komkommer** in plakjes. Hak de **gedroogde tomaten** fijn. Pluk de **munten- en de korianderblaadjes**, houd wat **blaadjes** apart voor de **garnering** en hak de **rest van de blaadjes** fijn. Pers een **citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



5. Mozzarella bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de dubbel gepaneerde **mozzarellaplakken** in 10-12min langzaam goudbruin en krokant. Draai ze halverwege de baktijd voorzichtig om.



3. Salade maken

Meng de gekookte **couscous** met de **komkommerplakjes**, de **gedroogde tomaten** en de **gehakte kruiden**. Breng de **couscoussalade** op smaak met **1el citroensap** of **meer naar wens**, 1-2tl lichte azijn en zout en peper.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **rucola** over borden, schep de **couscoussalade** erop en leg de **mozzarella** bovenop. Bestrooi met de **munten- en de korianderblaadjes** en de **rest van de sumak naar smaak**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.