



Stoofpotje met garnalen en parelcouscous

met venkel en amandel-muntpesto

Met dit stoofpotje scoor je niet alleen punten qua smaak, maar ook qua looks: de parelcouscous ziet er bijzonder goed uit in de bouillon met venkel en bleekselderij. De garnalen, en pesto van geroosterde amandel, verse munt, citroen en hartige kaas, zijn bijna te mooi om op te eten. Maar alleen bijna!



ca. 25min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 venkel
- 1 wortel
- 25g amandelen ¹⁵
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g parelcouscous ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 10g verse munt
- 1 onbehandelde citroen
- 1x garnalen (ontdood) ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

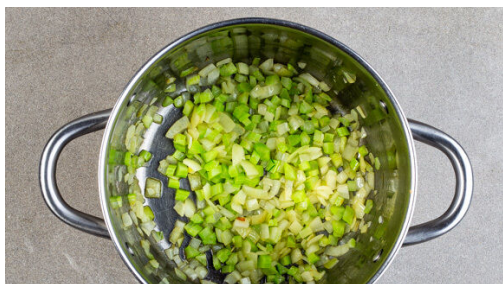
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 818kcal, vet 34.0g, koolhydraten 97.2g, eiwit 33.1g



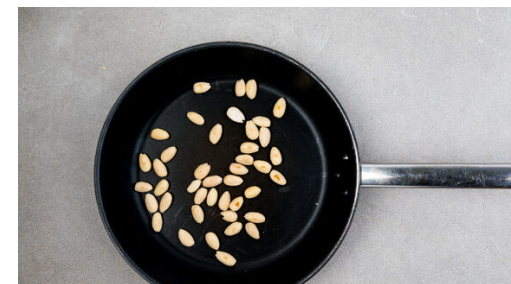
1. Groenten fruiten

Halveer, pel en hak de **ui** grof. Snijd de **bleekselderij** in blokjes. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie. Fruit de **ui** en **bleekselderij** met een flinke snuf zout ca. 5min, roer regelmatig.



2. Groenten garen

Breng 800ml water aan de kook in een waterkoker. Snijd de **venkel** in vieren en dan in reepjes. Verwijder het loof en de stronk. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in plakjes. Voeg de **venkel** en **wortel** toe aan de pan en gaar ca. 3min mee.



3. Amandelen roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen.



4. Stoof koken

Giet het kokende water in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder of meer naar smaak** en de **parelcouscous** toe. Breng de **stoof** aan de kook, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min zachtjes koken op middelhoog vuur.



5. Pesto pureren

Rasp de **kaas** grof. Pluk de **muntblaadjes**. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **amandelen** grof en doe ze samen met de **kaas**, **mint**, de **helft van de citroenrasp of meer naar smaak**, 2el olijfolie en 2el water in een hoge (maat)beker. Pureer zo glad mogelijk met een staafmixer. Breng de **pesto** op smaak met zout en peper.



6. Afmaken en serveren

Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep droog met wat keukenpapier. Voeg toe aan de **stoof** met de **helft van de citroensap** en kook ca. 1min mee. Breng de **stoof** naar wens op smaak met **meer citroensap** en peper. Verdeel de **stoof** over diepe borden en garneer met wat **toefjes pesto**.