



BBQ-special: Lamsspiesjes met munt dip

op couscoussalade met nectarine en pistache



30-40min



2 personen

Trakteer jezelf op een weergaloze maaltijd met onze aromatische lamsspiesjes! De combinatie van mals lamsvlees op luchtige couscous met sappige nectarines en pistachenoten is hemels. Een frisse munt dip maak het helemaal af! Dus dek lekker de tafel in de tuin en geniet van dit heerlijk zomerse gerecht.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 150g biologische couscous ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 30g pistachenoten ¹⁵
- 2 nectarines
- 2 gemarineerde bio-lamsspiesjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- garde

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 37.6g, koolhydraten 87.0g, eiwit 19.3g



1. Couscous voorbereiden

Steek de BBQ aan of zet je grillpan alvast klaar voor later. Breng in een kleine kookpan 300ml water aan de kook met het **bouillonpoeder**. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



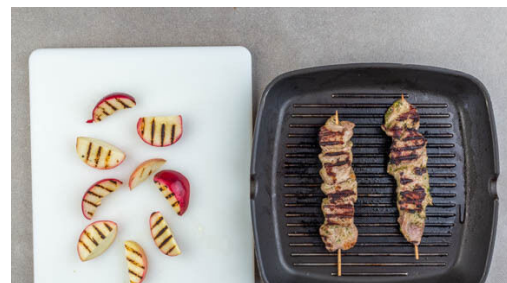
4. Garnituur maken

Pluk de **muntblaadjes** en hak grof. Meng de **yoghurt** met de **gehakte munt** en 1tl olijfolie. Proef en breng op smaak met peper en zout. Hak de **pistachenoten** grof. Snijd de **nectarines** door vieren, verwijder de pitten en wrijf de **nectarinepartjes** in met 1el olijfolie.



2. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van $\frac{1}{2}$ **citroensap**, de **citroenrasp**, de **kruidenmix**, 2el olijfolie, $\frac{1}{2}$ el balsamicoazijn en een flinke snuf peper en zout. Proef en voeg evt. **meer citroensap** toe.



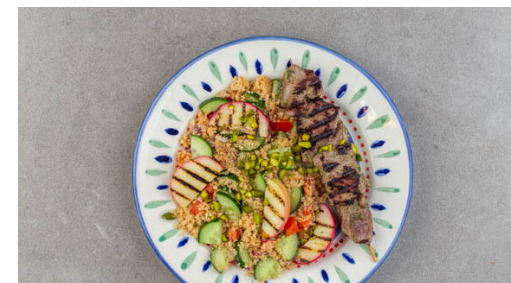
5. Ingrediënten grillen

Als je een grillpan gebruikt, verhit 'm op middelhoog vuur. Gril de **nectarines** op de BBQ of in de grillpan ca. 10min rondom tot ze zacht zijn. Gril de **lamsspiesjes** 2-3min per kant tot ze gaar zijn. **Tip:** als je een grillpan gebruikt, kun je de **nectarines** het beste eerst grillen en afgedekt warm houden wanneer de **lamsspiesjes** aan de beurt zijn.



3. Salade voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in kleine blokjes. Halveer en pel de **ui** en snipper fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in grove stukken. Meng de **komkommer**, **ui**, **tomaat** en **couscous** met de **dressing**.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **couscoussalade** over de borden en serveer de **lamsspiesjes**, **nectarines** en **gehakte pistachenoten** bovenop. Bedruppel de **lamsspiesjes** evt. met de **rest van het citroensap**.