

DINNERLY



Parelcouscous met kruidige worst met geroosterde broccoli en citroen



ca. 30min



2 personen

Wat een kleurrijke bedoening hebben we vandaag! Felgroene broccoli, geroosterd met citroensap, wordt geserveerd met zachte parelcouscous die gekleurd wordt door verse tomaat. Doe er mooie varkenssaucijzen, wat basilicum en rode ui bij, en we kunnen ons geluk niet op. Een lust voor het oog, een lust voor de maag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 10g verse basilicum
- 2 varkenssaucijzen
- 2 tomaten
- 200g parelcouscous¹
- 1 grote broccoli
- 1 onbehandelde citroen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn²

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 813kcal, vet 33.0g, koolhydraten 97.5g, eiwit 35.8g



1. Ingrediënten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel de **ui** en snij in dunne halve ringen. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Pluk de **basilicumblaadjes** en hou apart. Snij de **stengels** fijn.



2. Worsten opbakken

Druk de **worsten** uit het vel en snij in stukjes van 1-2cm. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **worst** 2-3min tot ie bruin begint te worden. Zet het vuur lager en schep de **ui**, de **basilicumstengels** en de knoflook erdoor. Roerbak weer 2-3min.



3. Parelcouscous koken

Halveer ondertussen de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in blokjes. Voeg de **tomaat** toe aan de pan en bak 4-5min mee, tot de **tomaat** zacht begint te worden. Voeg de **parelcouscous** toe en roerbak ca. 1min. Giet 400ml water erbij met 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 13-15min zachtjes borrelen. Roer regelmatig.



4. Broccoli bereiden

Snij terwijl de **couscous** kookt de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij in blokjes. Rasp de **helft van de citroen** en pers **die helft** uit. Snij de **andere helft** in partjes. Meng de **broccoli** met het **citroensap** en een flinke snuf peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 10-12min in de oven, tot de **broccoli** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Roer de **helft van de citroenrasp** door de **gekookte couscous**. Proef en breng verder op smaak met meer **rasp** en peper en zout. Snij de **basilicumblaadjes** in dunne reepjes. Verdeel de **couscous** en **broccoli** over de borden en garneer met de **basilicum** en de **citroenpartjes**.



6. Risotto-style

Dit gerecht heeft wel wat weg van risotto. Als het je leuk lijkt, kun je er daarom – net als bij risotto – wat wijn doorheen roeren. Fruit de **ui** ca. 2min met de **worst** en voeg dan de **knoflook**, **basilicumstengels** en 50-60ml droge rode wijn toe. Kook in ca. 2min de alcohol eruit voor je de **tomaten** toevoegt. Laat als je dit doet de **balsamicoazijn** weg.