

DINNERLY



Rundersaucijs met geroosterde wortel op kruidige couscous met tomaat



ca. 35min



2 personen

Wij eten graag goed uitgebalanceerde maaltijden: granen, groente en een beetje vlees. Daarom serveren we vandaag knapperig geroosterde wortel en malse rundersaucijs op een portie couscous. En die laatste meng je met lekkere zelfgemaakte tomatenpuree. Heerlijk én perfect in balans!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 2 tomaten
- 2 rundersaucijzen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 150g biologische volkoren couscous¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 783kcal, vet 35.5g, koolhydraten 78.9g, eiwit 34.2g



1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob of schil de **wortel** en snij in dunne schuine plakken. Meng de **wortel** op een bakplaat met bakpapier met 1el honing, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Halveer de **tomaten** en leg ze met de snijkant naar boven op de bakplaat. Bak alles ca. 10min in de oven.



2. Worst aanbraden

Verhit een kleine kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **worsten** in 2-3min rondom goudbruin, ze hoeven nog niet gaar te zijn. Haal de **worsten** uit de pan, we gebruiken 'm zo weer.



3. Worst roosteren

Haal de **helft van de tomaat** uit de oven en doe in een hoge beker. **Pas op:** heet! Leg de **worsten** op de bakplaat. Bak de **worst, wortel** en **rest van de tomaat** nog 10-14min, tot de **worst** en **wortel** gaar zijn.



4. Couscous garen

Breng in de gebruikte kookpan 300ml water aan de kook. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe met de **kruidenmix** en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



5. Afmaken en serveren

Voeg 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper en zout toe aan de hoge beker en pureer de **tomaten** glad. Meng de **tomatenpuree** door de **couscous**, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **couscous, wortel** en **worst** op borden en garneer met de **geroosterde tomaat**.



6. Rijk en fris

Bij zoveel rijke smaken kan het lekker zijn om je gerecht met een fris ingrediënt af te maken. Als je dus toevallig een pak yoghurt in de koelkast hebt staan, kun je op het laatst een schepje toevoegen.