

DINNERLY



Vegetarische schnitzel op couscous met cranberry, broccoli en romige munt dip



ca. 25min



2 personen

Onze couscous is heel gastvrij. Zo verwelkomt hij vandaag knapperige broccoli, gebakken prei én zoetige cranberry's. En daarmee is je gerecht nog niet af: naast de couscous vind je namelijk een heerlijk krokante vegetarische schnitzel en romige munt dip.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 10g groentebouillonpoeder
- 1 broccoli
- 1 prei
- 150g couscous¹
- 25g gedroogde cranberry's
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}
- 1 zakje gedroogde munt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 824kcal, vet 38.4g, koolhydraten 91.5g, eiwit 27.0g



1. Groenten snijden

Breng 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Breng voldoende licht gezouten water voor de **broccoli** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en de **stronk** in dunne plakken. Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladeren en snij ze overdwars in dunne repen.



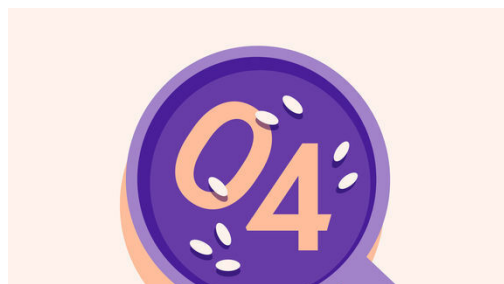
2. Couscous garen

Neem de pan met **bouillon** van het vuur, voeg de **couscous** en **cranberry's** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork en breng evt. op smaak met peper en zout.



3. Broccoli koken

Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en laat 5-8min koken, tot ie gaar maar nog knapperig is. Giet af in een vergiet en laat ca. 1min uitstomen. Kruid met peper en zout.



4. Prei bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **prei** ca. 3min. Pel 1 teen knoflook, snij fijn en bak ca. 30sec mee. Kruid met peper en zout. Meng de **prei**, de **broccoli** en 1el witte azijn met de **couscous**.



5. Schnitzel bakken

Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **schnitzel** ca. 5min, tot ze aan beide kanten goudbruin en krokant zijn. Maak een **dip** van de **helft van de munt**, 2el mayonaise en 1-2tl water. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **couscous met cranberry's en groenten** op borden en serveer met de **dip**.



6. Tijd over?

Als je tijd hebt kun je de broccoli in de oven roosteren. Snij de broccoli in hapklare roosjes, meng ze met wat olijfolie en kruiden en bak ze 20-25min op 220°C hetelucht. Heerlijk!