



Ovengroenten shoarma-stijl met ei

met parelcouscous en muntyoghurt



30-40min



2 personen

Vandaag breng je wortel en courgette eerst op smaak met onze Noord-Afrikaanse kruidenmix voordat je ze goudbruin roostert in de oven. Je serveert er luchtige, kruidige parelcouscous met dadels en spinazie bij, een romig zachtgekookt ei en frisse muntyoghurt. Simpel en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 2 eieren ³
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnzaad
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g gedroogde dadels
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje gedroogde munt
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Gebruik de rest van de babyspinazie de volgende dag in een frisse salade.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 776kcal, vet 31.2g, koolhydraten 103.3g, eiwit 22.8g



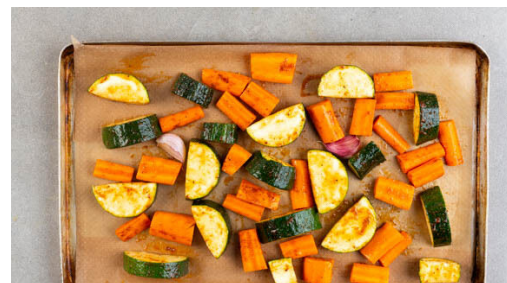
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes van 2-3cm. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en in plakjes van 2-3cm.



4. Eieren koken

Doe de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze in ca. 6min zacht. Kook ze 2min langer voor een hardere dooier. Giet de **eieren** af in een zeef, laat schrikken met koud water en pel ze.



2. Groenten bakken

Hussel de **wortel** en **courgette** om in een kom met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Leg de **ongepelde knoflook** erbij. Rooster de **groenten** in 15-18min gaar en goudbruin in de oven.



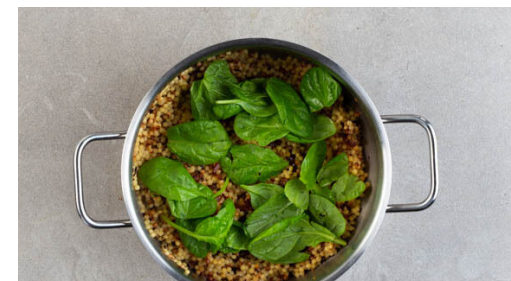
5. Yoghurt kruiden

Neem de **knoflook** na ca. 10min uit de oven, pel voorzichtig en prak met een een vork. Meng de **yoghurt** met de **knoflook**, een **flinke snuf gedroogde munt** en 1tl azijn. Proef en breng de **muntyoghurt** op smaak met evt. meer **mint**, peper en zout.



3. Couscous koken

Verhit een tweede kleine kookpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak het **komijnzaad** en de **parelcouscous** 1-2min. Voeg dan 400ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min sudderen op laag vuur, tot het water is opgenomen en de **parelcouscous** gaar is. Schep de **dadels** erdoor, neem de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



6. Couscous afmaken

Meng de **parelcouscous** met de **spinazie**, 1tl olijfolie en 1tl azijn. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over borden. Halveer de **eieren** en serveer met de **ovengroenten** op de **parelcouscous**. Besprenkel met de **muntyoghurt** en serveer.