

DINNERLY



Vegaschnitzel 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

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 broccoli
- 1 prei
- 150g biologische volkoren couscous²
- 25g gedroogde cranberry's
- 2 bonensnitzels^{1,2}
- 1 zakje gedroogde munt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

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

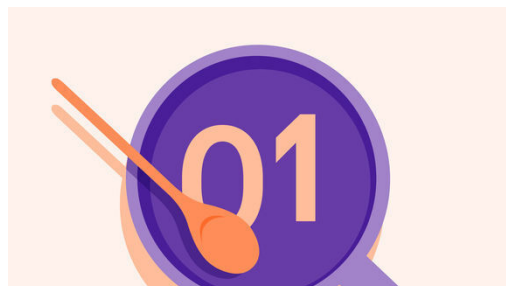
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

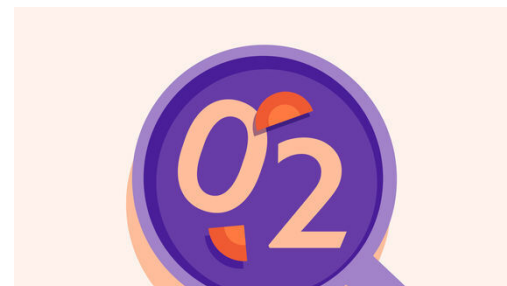
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 818kcal, vet 39.5g, koolhydraten 80.8g, eiwit 28.4g



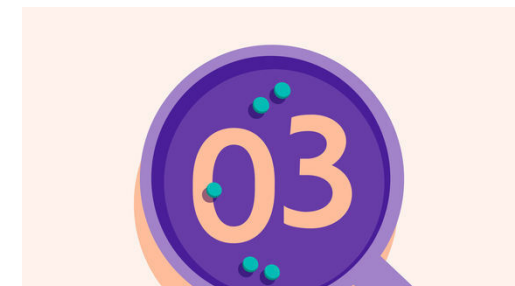
1. Groente snijden

Breng 300ml water aan de kook in een middelgrote kookpan en lost de **helft van het bouillonpoeder** erin op. Breng in een middelgrote kookpan voldoende licht gezouten water voor de **broccoli** aan de kook. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij deze in dunne plakken. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes.



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. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



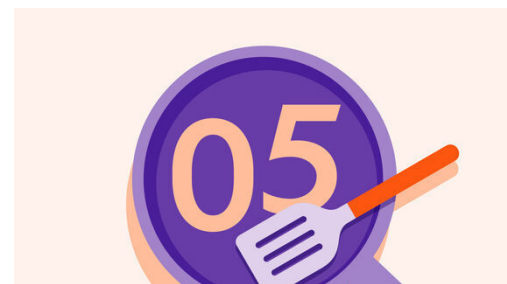
3. Broccoli koken

Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en laat 5-8min koken, tot deze stalend groen en beetgaat is. Giet af in een vergiet, laat ca. 1min uitstomen en kruid dan met peper en zout.



4. Prei bakken

Verhit een grote koekenpan op medium op hoog vuur met 1el olijfolie. 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 op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **schnitzels** 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 groente** 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!