



Ovengroente shoarma-stijl met ei

met parelcouscous en muntyoghurt



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische 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
- 100g 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.

Allergenen

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

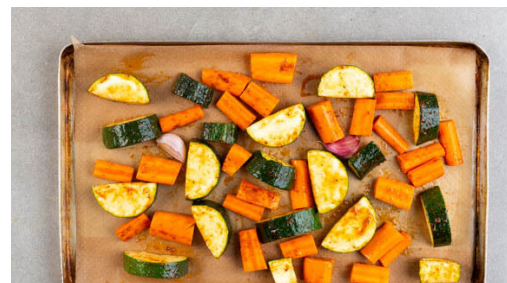
Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 31.5g, koolhydraten 104.3g, eiwit 23.6g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). 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.



2. Groente bakken

Leg de **wortel** en **courgette** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Leg de **ongepelde knoflook** erbij. Rooster de **groente** in 15-18min goudbruin en gaar in de oven.



3. Parelcouscous koken

Verhit een tweede kleine kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie 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 borrelen 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.



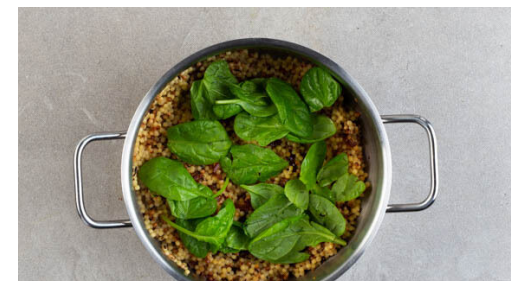
4. Eieren koken

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



5. Yoghurt kruiden

Neem de **knoflook** na ca. 10min uit de oven, pel voorzichtig en prak met 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.



6. Parelcouscous 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 **ovengroente** op de **parelcouscous**. Besprenkel met de **muntyoghurt** en serveer.