



Supersnel: Grillkaas op borani van rode biet

en parelcouscous met za'atar



ca. 20min



2 personen

Dat het traditionele gerecht borani koninklijke wortels heeft - het is vernoemd naar een oude Perzische koningin met een voorliefde voor yoghurt - proef je niet alleen, je kunt het ook zien. Vandaag bereiden we het met kleurrijke rode bieten, heerlijke parelcouscous, verse dille, frisse citroen en kruidige za'atar. De kroon op het werk is de heerlijke grillkaas!

Wat je van ons krijgt

- 200g parelcouscous ¹
- 500g voorgedroogde rode bieten
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 200g babyspinazie
- 200g Griekse grillkaas ⁷
- 10g verse dille
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grillpan
- staafmixer met beker
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 971kcal, vet 44.3g, koolhydraten 102.7g, eiwit 43.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een kleine kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **parelcouscous**. Snijd de **helft van de rode bieten** in blokjes. **Tip:** de **bieten** geven af, dus draag evt. keukenhandschoenen. Gebruik de **rest van de bieten** in bv. een salade. Pel en halveer de **knoflook**. Pers de **citroen** uit.



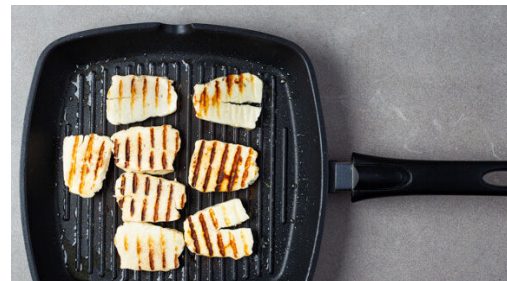
4. Spinazie koken

Doe de **spinazie** in een zeef en giet de **parelcouscous** eroverheen af. Doe de **spinazie** en **parelcouscous** in een kom of terug in de pan en roer er 1el olijfolie door.



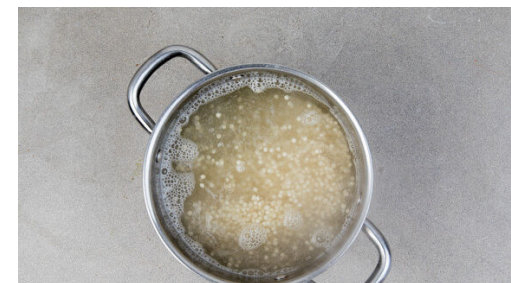
2. Borani bereiden

Doe de **rode bieten** met de **helft van de knoflook** of meer naar smaak, **1el citroensap**, de **yoghurt** en een snuf peper en zout in een hoge (maat)beker. Pureer zo glad mogelijk met een staafmixer.



5. Grillkaas bakken

Snijd de **grillkaas** in ca. 8 plakken en wrijf ze rondom in met 1el olijfolie. Verhit een grillpan of gewone koekenpan op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 2-3min aan elke kant, tot de **grillkaas** zacht en goudbruin is.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar.



6. Parelcouscous afmaken

Snijd de **dille incl. steeltjes** fijn. Breng de **parelcouscous** naar wens op smaak met **1-2el citroensap**, de **helft van de kruidenmix** en zout. Verdeel de **borani** over diepe borden en top met de **parelcouscous** en de **grillkaas**. Bestrooi met de **dille** en serveer.