

DINNERLY



Grillkaas met bonte groente op kruidig zoete dadel-couscous



ca. 25min



2 personen

Dit gerecht is echt een mooi plaatje: de bonte couscous met sperziebonen en paprika nodigt je uit om snel een vork te pakken en aan te vallen. En wat vind je als je je een baan door de couscous eet? Mooie stukjes dadel die een zoetig accent toevoegen. Maar we mogen de grillkaas ook niet vergeten: dat is de geheime ster van deze maaltijd.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische volkoren couscous¹
- 100g sperziebonen
- 1 paprika
- 1 zakje ras el hanout
- 200g Griekse grillkaas²
- 25g gedroogde dadels

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn³

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 964kcal, vet 58.5g, koolhydraten 72.0g, eiwit 36.1g



1. Couscous en bonen garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen** en snij in 2cm lange stukken. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **sperziebonen** ca. 8min.



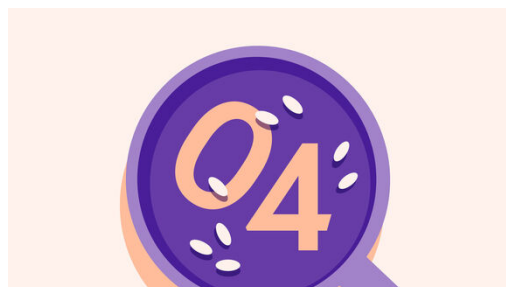
2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in hapklare stukken. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Voeg $\frac{2}{3}$ van de **kruidenmix** en de knoflook toe aan de pan met **sperziebonen**, zet het vuur middelhoog en bak in 1min geurig. Voeg de **paprika** toe en bak 3-4min mee, tot ie zacht wordt. Kruid met peper en zout.



3. Grillkaas bakken

Snij de **grillkaas** in plakken van ca. 1cm dik (zie ook **stap 6**). Bedruppel met 1tl olijfolie en kruid met peper en zout. Verhit een middelgrote (grill)pan op hoog vuur en bak de **grillkaas** ca. 3min per kant.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **rest van de kruidenmix**, 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn en 1tl honing, en breng op smaak met peper en zout. Roer de **couscous** los met een vork, roer de **dadels** en 1el olijfolie erdoor en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **couscous** op borden, verdeel de **groente** erover en leg de **grillkaas** erbovenop. Bedruppel met de **dressing** en serveer.



6. Grillkaas-frietjes?

Wil je friet maken van de grillkaas? Dat kan! Snij de grillkaas in dunne frietjes. Doe wat bloem in een diep bord, klop een ei los in een 2e bord en schep wat paneermeel in een 3e bord. Haal de grillkaas achtereenvolgens door de bloem, het ei en het paneermeel en bak de frietjes in de pan tot ze knapperig zijn.