



Shoarma-paddenstoelen & za'atar-pompoen

op cranberry-parelcouscous met yoghurtsaus

Van dit kleurrijke bordje met heerlijke smaken krijg je meteen een goed humeur: notige hokkaidopompoen zachtjes geroosterd in de oven, geserveerd met shoarma-paddenstoelen, kort gestoofd met fruitige tomaten. Erbij parelcouscous verfijnd met cranberry's. Dan nog een toefje yoghurtsaus, et voilà: je maaltijd is klaar!



ca. 40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g parelcouscous ¹
- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 zakje za'atar-kruiden ³
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1 tomaat
- 1x vegan shoarma-paddenstoelen ⁴
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine 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), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 827kcal, vet 29.4g, koolhydraten 119.8g, eiwit 22.4g



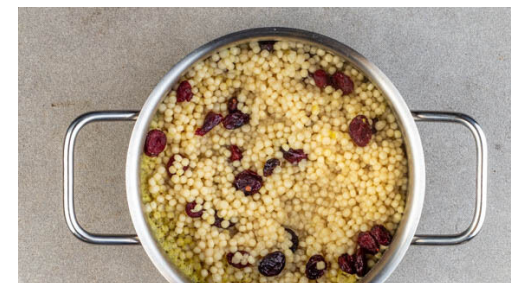
1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 400ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook voor de **parelcouscous**. Halveer de **pompoen**, schraap de draden en zaden eruit met een lepel en snijd het **vruchtvlees incl. schil** in parten van ca. 2cm dik.



2. Pompoen roosteren

Meng de **pompoen** op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster ca. 20min in de oven. Keer dan de **pompoen** om, bestrooi met de **kruidenmix** en besprenkel met ½el olijfolie. Rooster de **pompoen** in nog 5-10min goudbruin en gaar in de oven.



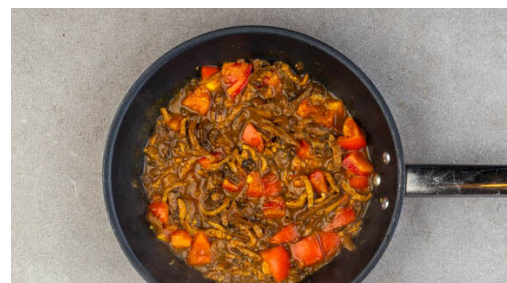
3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan de kokende **bouillon**, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min op middelhoog vuur, tot de **couscous** gaar is en al het **bouillon** opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en roer de **cranberry's** erdoor. Zet afgedekt opzij tot het serveren.



4. Yoghurtsaus maken

Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng de **yoghurt** met de **knoflook** en breng op smaak met peper en zout.



5. Paddenstoelen opwarmen

Snijd de **tomaat** in grove stukjes. Verwarm een kleine koekenpan op medium tot hoog vuur. Voeg de **shoarma-paddenstoelen** en de **tomaten** toe met 2el water en laat 3-5min zachtjes koken. Roer regelmatig om.



6. Peterselie snijden

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** grof. Serveer de **za'atar-pompoen** en de **shoarma-paddenstoelen** met de **parelcouscous**. Besprenkel naar wens met de **yoghurtsaus** en bestrooi met de **peterselie**.