

DINNERLY



Couscous-rösti's met wortel met guacamole en frisse salade



ca. 35min



2 personen

Eén van de doelen van Dinnerly is onze klanten nieuwe dingen laten uitproberen zonder dat dit super ingewikkeld wordt. We schuiven de bescheidenheid even terzijde, want vandaag zijn we daar heel goed in geslaagd. Je maakt zelf rösti's van couscous, wortel en kikkererwtenvocht – het laatste is een goede bron van vegan eiwitten. Nog een mooie salade erbij en kijk eens hoe origineel en lekker we eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 onbehandelde limoen
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 zakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd²
- 4el bloem¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- staafmixer met beker
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1034kcal, vet 50.0g, koolhydraten 116.5g, eiwit 21.8g



1. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Voeg de **couscous**, $\frac{1}{4}$ **van de wortel**, de **kruidenmix**, 1tl zout en een snuf peper toe aan het kokende water. Neem direct de pan van het vuur en leg er een deksel op. Laat 8-10min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



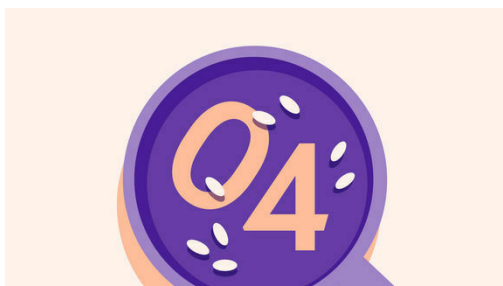
2. Beslag maken

Laat de **kikkererwten** boven een kom uitlekken in een vergiet, zodat je het **vocht** opvangt. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de knoflook, 4el bloem en **100ml kikkererwtenvocht** met de **couscous** om een **beslag** te maken.



3. Rösti's bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie op hoog vuur. Test eerst of je genoeg peper en zout hebt toegevoegd: schep **1tl couscous-beslag** in de pan, druk licht aan en bak in 2-3min per kant goudbruin. Proef (pas op, heet!) en voeg dan evt. peper en zout toe aan het **beslag**. Bak dan **rösti's** van elk **2el beslag** tot het **beslag** op is. Voeg indien nodig extra olie toe.



4. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Pak de staafmixer en pureer een gladde **dressing** van **1el kikkererwten**, **1el limoensap**, 1el olijfolie, 1tl suiker, 1tl mosterd en een snuf zout. Roer er dan **1tl limoenrasp** door.



5. Afmaken en serveren

Snij de **sla** in repen van ca. 1cm breed. Meng de **sla**, de **rest van de wortel** en de **rest van de kikkererwten** met de **dressing**. Verdeel de **couscousrösti's** en de **salade** over de borden en serveer met de **guacamole**.



6. Morgen voor lunch

Blijven er wat rösti's over? Hier kun je de volgende dag een lekker broodje van maken: bak een broodje af in de oven, bestrijk met wat mayo, ketchup of mosterd en beleg met koude rösti's. Wat een manier om restjes op te maken!