



Kruidige parelcouscoussalade

met kikkererwten, broccoli en kaas



30-40min



2 personen

Dat het kwik in februari nog rond het vriespunt kan liggen, betekent niet dat iedere avond automatisch stoofpotten of stampotjes op tafel hoeven te staan. Soms is er niets lekkerder dan een frisse en kruidige salade als licht en voedzaam avondmaal. Voor onze favoriete parelcouscoussalade rooster je de broccoli en kikkererwten lekker knapperig in de oven. Dat stukje vlees mis je zo zeker niet!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1x broccoli
- 1 bosje radijsjes
- 40g verse kruidenmix: dille & peterselie
- 5g curry madraspoeder ¹⁰
- 150g parelcouscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1x witte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 723kcal, vet 23.6g, koolhydraten 90.7g, eiwit 30.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Giet de **kikkererwten** in een zeef af en spoel ze om. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de stam in plakjes. Verwijder het groen en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Hak de **verse kruiden** fijn.



4. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een 2e bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, de **rest van het currypoeder**, zout en peper. Plaats de bakplaat na 10-15min baktijd van de **kikkererwten** bovenin in de oven en bak alles nog 10-12min totdat de broccoli gaar is en de kikkererwten krokant zijn. Hak de **broccoli** grof.



2. Kikkererwten roosteren

Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier. Hussel ze om met 1-2el olijfolie, de **helft van het madraspoeder**, 1/4-1/2tl zout en peper. Rooster 10-15min in de oven.



5. Groenten mengen

Pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Doe de **parelcouscous** met de **broccoli**, **kikkererwten**, **verse kruiden**, **ui** en **radijsjes** in een kom en meng goed. Maak een **dressing** van **1-2el citroensap**, **1-2el olijfolie**, zout, peper en een snufje suiker.



3. Parelcouscous koken

Doe de **parelcouscous** met het **bouillonpoeder** en gekookte water in een middelgrote kookpan. Breng de **bouillon** aan de kook en draai het vuur iets lager. Kook zo 12-15min op middellaag vuur tot de **couscous** gaar is. Giet af en zet de **couscous** opzij om uit te laten dampen.



6. Salade aanmaken

Verkruimel de **kaas** grof. Roer de **helft van de kruimels** en de **dressing** door de **parelcouscoussalade**. Schep de **salade** op, bestrooi met de **rest van de kaas** en **citroenrasp** naar wens. Serveer met de **citroenpartjes** erbij.