



Couscous met harissawortels

en gegrilde sla met granaatappelpitjes



20-30min



2 personen

Tijm ken je natuurlijk, maar heb je wel eens van citroentijm gehoord? Dit plantje heeft, naast de bekende, aromatische tijmsmaak, ook een fris, iets bloemig citroenaroma. Hij doet het uitstekend in desserts, maar kan je hartige gerechten ook een oppepper geven. We gebruiken 'm vandaag met munt en peterselie voor een heerlijke kruidencouscous.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 15g verse kruidenmix: citroentijm, munt en platte peterselie
- 1 wortel
- 1 zakje harissa
- 150g couscous ¹
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1x babyromanasla
- 1 granaatappel
- 1 zakje granaatappelextract

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker
- grote grillpan of koekenpan
- dunschiller

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

Kooktip

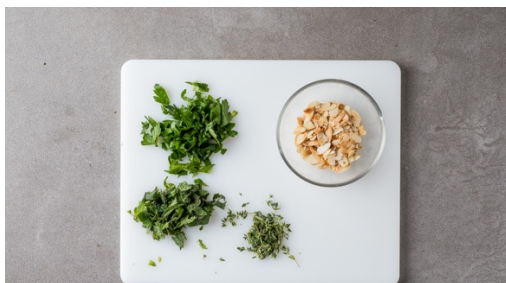
Snijd de granaatappel in vieren en doe de stukken in een kom met water. Maak de pitjes los. Verwijder de vliesjes en vang de pitjes in een zeefje op.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

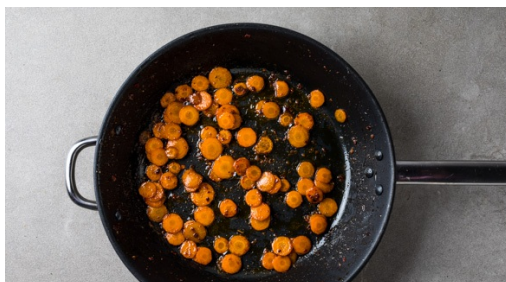
Voedingswaarde per portie

calorieën 650kcal, vet 24.3g, koolhydraten 87.0g, eiwit 14.9g



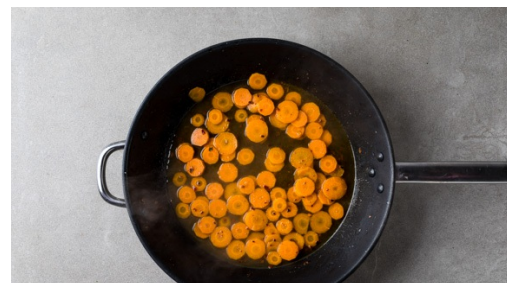
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 250ml water in een waterkoker aan de kook. Rooster het **amandelschaafsel** in een grote koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Let op, het **schaafsel** kan snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Pluk de **blaadjes** van de **mint** en **citroentijm** en hak ze met de **peterselie** fijn. Doe de steeltjes weg.



4. Wortels afmaken

Haal het deksel van de wortelpan en kook 3-4min tot de helft van het vocht is verdampt. Voeg de **ahornsiroop** toe toe en bak 1-2min mee. Voeg indien nodig een extra scheutje water toe en breng de **wortel** op smaak met evt. meer **harissa**, peper en zout. Houd warm.



2. Harissawortels stoven

Schil de **wortel** en snijd hem in schijfjes. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** samen met **1tl harissa** 1-2min. Voeg 100ml water, een snuf zout en peper toe en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en stoof de **wortel** 2-3min.



5. Dressing maken

Maak in een kommetje een **dressing** van 1el azijn, 1-2el olijfolie, het **granaatappelextract** en een snuf zout, peper en evt. suiker.



3. Couscous wellen

Doe de **couscous** met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan of hittebestendige kom. Schenk het gekookte water erbij, roer door en dek af. Laat de **couscous** 8-10min wellen, tot het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork luchtig. Roer er vervolgens de **verse kruiden** door. Ontpit de **granaatappel** (zie tip, links).



6. Sla roosteren

Snijd de **kropjes sla** in de lengte door, maar houd de stronk intact. Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur en leg de **sla** in de pan. Rooster in 1-2min per kant goudbruin. Verdeel de **couscous**, **wortels** en **sla** over de borden. Besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **granaatappelpitjes** en het **amandelschaafsel**.