



Geroosterde groente en feta

met citroenige parelcouscous



30-40min



2 personen

Deze prachtige couscousbolletjes staan ook wel bekend als ptitim of Israëliësche couscous. De pareltjes zijn niet alleen een delicatessen, ze combineren ook prima met zacht gegaarde ovengroenten. Onze chefs kiezen vandaag voor geroosterde paprika en zoete cherrytomaatjes, met een vleugje knoflook en oregano. Je maak het af met goudkleurig gebakken fetakaas.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1x cherrytomaten
- 10g verse peterselie
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 150g parelcouscous ¹
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 710kcal, vet 27.9g, koolhydraten 100.7g, eiwit 21.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (evt. met de grill aan). Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Halveer de **cherrytomaten**. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof.



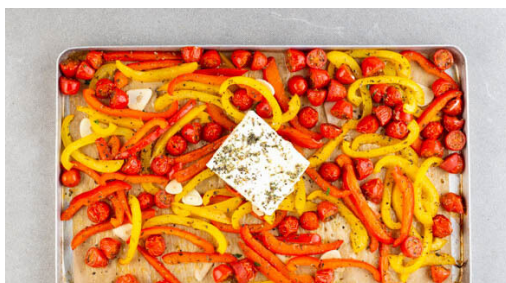
2. Groenten roosteren

Verdeel de **paprika** en **cherrytomaten** over een bakplaat met bakpapier en hussel de **groenten** om met de **helft van de Provençaalse kruiden**, 1el olijfolie, 1/4-1/2tl zout en een snuf peper. Rooster de **groenten** 10-12min. Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor de **parelcouscous**.



3. Smaakmakers voorbereiden

Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn, pers de **citroen** uit. Dep de **feta** droog.



4. Feta bakken

Neem na 10-12min de bakplaat uit de oven en voeg de **knoflook** eraan toe. Schep om en plaats de **feta** tussen de **groenten**. Bestrooi de **feta** met de **rest van de Provençaalse kruiden** en besprenkel met 1el olie. Bak nog 7-10min in de oven tot de **groenten** gaar zijn en de **feta** goudbruin begint te kleuren.



5. Parelcouscous kruiden

Voeg de **parelcouscous** toe zodra het water kookt en kook de **parelcouscous** op middelhoog vuur in 8-10min beetgaar. Giet af. Meng de **parelcouscous** in een grote kom met **1tl citroenrasp**, **2el citroensap**, de **helft van de peterselie** en 1el olijfolie. Proef en breng de **couscous** op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Schep de **parelcouscous** op en verdeel de **groenten** en **feta** erover. Garneer met de **rest van de peterselie**.