



Kruidige parelcouscoussalade

met kikkererwten, broccoli en kaas



30-40min



2 personen

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 & platte peterselie
- 1 zakje curry madraspoeder ¹⁰
- 150g parelcouscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1x feta ⁷
- 1 zakje pompoenpitten

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.

Kooktip

Je kunt de pompoenpitten kort roosteren in een droge koekenpan voor meer knapperigheid en smaak.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 971kcal, vet 43.9g, koolhydraten 111.6g, eiwit 35.2g



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. Snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Hak de **verse kruiden** fijn.



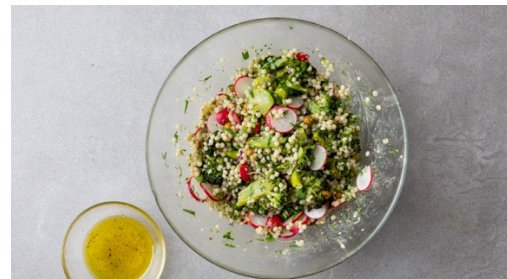
4. Broccoli roosteren

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** en 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 het **citroensap**, 1-2el olijfolie en een snufje zout, peper en 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 12-15min op middellaag vuur tot de **couscous** gaar is. Giet af en laat uitstomen.



6. Salade aanmaken

Verkruiemel de **helft van de feta** (of meer, bij grote trek). Roer de **helft van de fetakruiemels** met de **dressing** door de **parelcouscous**. Schep de **salade** op, bestrooi met de **rest van de fetakruiemels** en **citroenrasp** naar wens. Strooi de **pompoenpitten** erover (**zie tip, links**) en serveer met de **citroenpartjes** erbij.