



Feta met geroosterde paprika en tomaat

met citroenige parelcouscous en peterselie



30-40min



2 personen

De couscous van vandaag staat ook wel bekend als ptitim of Israëliëse couscous, en gaat prima samen met zacht gegaarde ovengroenten. Onze chefs hebben gekozen voor geroosterde paprika en zoete cherrytomaatjes, met een vleugje knoflook en oregano. De goudgebakken feta maakt dit pareltje van een gerecht helemaal af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 250g cherrytomaten
- 10g verse peterselie
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 200g parelcouscous¹
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 100g feta⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- 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.

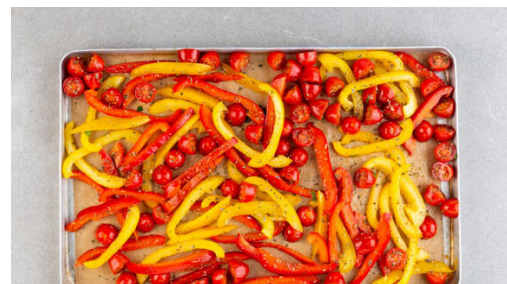
Voedingswaarde per portie

calorieën 706kcal, vet 27.8g, koolhydraten 95.9g, eiwit 21.3g



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 incl. steeltjes** fijn.



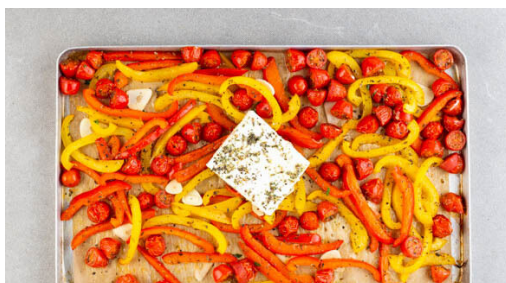
2. Groenten roosteren

Verdeel de **paprika** en **cherrytomaten** over een bakplaat met bakpapier en hussel de **groenten** om met de **helft van de Provençaalse kruiden**, 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper. Rooster de **groenten** 10-12min. Breng in een kleine kookpan 400ml ruim gezouten water 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 meebakken

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

Roer de **parelcouscous** door het kokende water. Leg een deksel op de pan en kook 8-10min op middelhoog vuur, tot het water opgenomen is en de **parelcouscous** gaar is. Meng de **parelcouscous** met **1tl citroenrasp**, **2el citroensap**, de **helft van de peterselie** en 1el olijfolie. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

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