

Parelcouscous

met gestoomde en gegrilde groenten, groene kruiden en feta

Menugang
Voorgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
30 minuten

Benodigdheden
Stoomoven
Kookplaat

Ingrediënten Kruiden en feta

- 1 plak feta van 200 gram
- 8 takjes munt
- 8 takjes koriander
- 8 takjes bladpeterselie
- ½ citroen
- 8 el extra vergine olijfolie

Ingrediënten Couscous

- 200 g parelcouscous
- 1 el extra vergine olijfolie

Ingrediënten Groenten

Gestoomde groenten

- 1 ¼ st bloemkool
- 1 st venkel
- 2 stengels bleekselderij

Gegrilde groenten

- 1 st courgette
- 1 st aubergine
- 2 st rode paprika
- 3 el plantaardige olie

Bereidingswijze

Kruiden en feta

1. Brokkel de feta in een kom.
2. Snijd de munt, koriander en peterselie fijn en voeg toe aan de feta.
3. Doe er nu de olie en het sap van de halve citroen door.
4. Meng grondig en zet weg tot verder gebruik.

Gestoomde groenten

1. Snijd de te stomen groenten in roosjes/blokjes. Doe ze in een stoomschaal met gaatjes en stoom op 100°C gaar in 12 minuten (tezamen met de couscous).

Gegrilde groenten

1. Snijd de courgette en aubergine in plakken van een halve cm dik, snijd de paprika in 8 lange repen. Doe deze groenten in een grote mengkom en meng goed met olie, peper en zout.
2. Verhit de grillpan voor op stand 8 van de inductieplaat.
3. Grill de groenten tot ze aan beide zijden mooie streepjes hebben en beetgaar zijn. Zet apart.

Couscous

1. Doe de parelcouscous in een stoomschaal zonder gaatjes. Giet er zoveel water bij dat de couscous een half vingerkootje onder water staat. Doe er een theelepel zout bij en roer een keer door.
2. Zet de couscous in de combi-stoomoven op de functie stomen, 100°C en stoom de couscous gaar in 12 minuten (tezamen met de te stomen groenten).
3. Haal de couscous uit de oven en spoel kort met koud water om verdere garing te stoppen.
4. Doe de couscous in de mengkom en roer er voorzichtig de olijfolie door.

Opmaken en serveren

1. Meng de parelcouscous met de gestoomde groenten en de heft van het fetamengsel, meng voorzichtig.
2. Verdeel het mengsel over 8 warme borden ¹ en garneer met de gegrilde groenten en de rest van het feta mengsel.

TIPS

¹ Drie manieren om de borden voor te verwarmen:

- In de warmhoudlade: 10 minuten op stand 4
- In de oven: 10 minuten op de stand 'vorm voorverwarmen' of op de stand 'hete lucht' 60°C of in de restwarmte van de oven vlak na gebruik
- In de magnetron: De borden nat maken, 1 minuut op ca 900 watt.