



COUSCOUS MET GROENTE EN EI

INGREDIENTEN

- 3 eieren
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 grote ui,
- 2 tenen knoflook
- 150 gram winterwortel
- 150 gram pastinaak
- 1 courgette
- 3 tomaten
- 1 eetlepel ras el hanout
- 150 gram couscous
- Handvol peterselie
- 10 gram amandelschaafsel

HOOFDGERECHT

2 PERSONEN

TIJD: 25 MINUTEN

UITLEG

Kook de eieren in 6-8 minuten bijna hard.

Snijd de ui en de knoflook fijn.

Snijd de winterwortels, pastinaak, courgette en tomaten in blokjes.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig.

Schep de wortel, pastinaak, courgette, tomaat en ras el hanout erdoor en bak al omscheppend 3-4 minuten.

Smoor de groenten in 10-15 minuten gaar op laag vuur.

Doe de couscous in een kom en schenk er 225 ml kokend water bij. Roer door en laat de couscous afgedekt 8-10 minuten wellen.

Laat de eieren schrikken onder koud stromend water en pel ze. Halveer de eieren.

Breng de saus zo nodig op smaak met wat peper. Serveer de couscous met de groentesaus.

Garneer met de halve eieren, de peterselieblaadjes en de amandelschilfers.

ZIE MEER OP:

LA
COMIDA
Deliciosa

