



Groenteschotel met couscous en geroosterde paprika

Luchtige couscous met geroosterde paprika, courgette en kikkererwten, op smaak gebracht met verse kruiden. Een volwaardige vegetarische schotel die snel op tafel staat.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

250 gr couscous
2 paprika's (rood of geel)
1 courgette
250 gr kikkererwten (uit blik, uitgelekt en gespoeld)
1 rode ui
300 ml groentebouillon

4 eetlepels olijfolie
1 theelepel gemalen komijn
1 handvol verse munt
1 handvol verse bladpeterselie
1 citroen (sap)
peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden (hetelucht 180 graden).
2. Snij de paprika's, courgette en rode ui in gelijke stukken van ongeveer 2 cm. Doe ze samen met de kikkererwten in een grote kom.
3. Besprenkel met 3 eetlepels olijfolie, strooi de gemalen komijn erover en kruid royaal met peper en zout. Meng alles goed door elkaar.
4. Spreid de groenten in een enkele laag uit over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster 25 minuten in de voorverwarmde oven tot de groenten zacht zijn en licht kleuren aan de randen.
5. Zet ondertussen de bouillon aan de kook. Doe de couscous in een hittebestendige kom, schenk de kokende bouillon erover en roer de resterende eetlepel olijfolie erdoor. Dek de kom af met een bord of vershoudfolie en laat de couscous 5 minuten wellen.
6. Pluk de couscous daarna los met een vork zodat er geen klonters overblijven.
7. Schep de geroosterde groenten en kikkererwten door de couscous. Hak de munt en peterselie fijn en meng ze erdoor. Besprenkel met het citroensap en breng opnieuw op smaak met peper en zout.

Tip

Voeg op het einde een handvol rozijnen of gehakte gedroogde abrikozen toe voor een subtiel zoet contrast met de geroosterde groenten.

Lekker met

Lekker met een lepel Griekse yoghurt of een frisse komkommersalade ernaast.

Dranktip

Een gekoelde glas muntthee of een droge rosé uit de Provence past perfect bij de kruidige smaken van dit gerecht.