

## *Couscous met courgette (plm 20 minuten)*

*Dit recept is gemakkelijk om te maken. Je kunt het zo uitgebreid maken als je wilt. Óf je gebruikt alleen couscous met 1 toevoeging zoals courgette, óf je voegt allerlei lekkere ingrediënten toe. Hieronder zie je een paar voorbeelden.*

### *Ingrediënten voor 2 personen:*

*150 gram couscous*

*1 courgette*

### *Optionele ingrediënten, toevoegen naar smaak:*

*4 abrikozen, in stukjes gesneden*

*1 lente uitje, in stukjes gesneden*

*1 teentje knoflook, geperst*

*peper*

*zout*

*handje pinda's*

*theelepels kurkuma*

*een paar druiven*

*1 ei*

*een scheutje slijfsie*

*Met couscous kun je eindeloos variëren. Je kunt couscous warm, lauwwarm of koud eten. En met heel veel verschillende ingrediënten. Kies dus uit wat je het lekkerste vindt en voeg toe naar smaak.*

*Lat een klein beetje (1 mok) water koken. Doe de couscous in een kom en schutje het gekookte water er beetje bij beetje bij. Roer goed door. Voeg steeds een scheutje water toe, totdat de couscous een fijne structuur heeft: niet meer hard, niet vochtig. Je kunt olie naar smaak toevoegen, dit maakt het geheel wat smeuïger. Snijd de courgette in kleine blokjes. Fruit het uitje in een beetje olie en voeg de courgette toe. Roer een paar keer om, voeg het lente uitje evt toe en het is klaar als de courgette beetgaar is. Gewoon proeven.*

*Je kunt verder toevoegen wat je lekker vindt; kruiden, pinda's, druiven of gebakken appeltjes. Je kunt het gerecht meteen eten of in de koelkast laten afkoelen. Beiden smaakt goed. Of je doet er lekker gebakken appeltjes bij. Dit recept vindt je onder de categorie 'groenten en fruit'.*



## *Gebakken appeltjes*

*Kookniveau: makkelijk*

*Tijdduur: plm 15 minuten*

*Ingrediënten voor 2 personen voor gebakken appeltjes:*

*1 grote of een paar kleine zoetzure appels*

*Olijfolie*

*Optionele ingrediënten voor gebakken appeltjes:*

*Een theelepel kaneel*

*suiker*

*Dit is simpels gerecht. Je schilt de appel, haalt het klokhuis eruit en snijdt de appel in schijfjes. Je doet een beetje olijfolie in de pan, en voegt de appeltjes na een minuutje toe. Laten bakken totdat ze een beetje bruin kleuren. Het duurt echt nog geen 10 minuten. Je kunt kaneel en suiker toevoegen naar smaak.*