

Bloemkoolcouscous met diverse groenten (plm 20 minuten, zonder snijden)

Als je een dagje wat meer groenten wilt eten, is dit de ideale oplossing. Als alles eenmaal gesneden is, is het niet meer veel werk. Een frisse salade of witlof erbij is ook heerlijk.

Ingrediënten voor 2 tot 3 personen:

2/3 bloemkool in roosjes (de rest invriezen om soep van te maken)

1/2 blok feta, verkruid

1/2 courgette in blokjes gesneden

75 gram diepvrieserwten (hoef je niet eerst te koken)

1 tomaat, in blokjes gesneden

1/2 citroen

1 ui, in blokjes gesneden

1 lente ui, in schijfjes gesneden

verse peterselie

enkele eetlepels olie om in te bakken

Ook lekker om toe te voegen:

een paar plakken (parma) ham

1 kipfiset

Extra nodig:

keukenmachine

Maal de bloemkoolrosjes in de keukenmachine totdat het couscous lijkt.

Zorg dat alle groenten gesneden klaarliggen.

Giet wat olie in een pan en laat warm worden. Doe er dan eerst de ui in en na enkele minuten alle andere groenten (erwten en courgette). Doe tegelijk in een andere koekenpan de bloemkoolcouscous zonder olie en roer regelmatig om (plm 5 minuten).

Als alles gaar is doe je de groenten bij de couscous. Roer er de tomaat en peterselie doorheen. Besprenkel met wat citroen en strooi er wat feta overheen.

