

Couscous met groente (plm 20 minuten, zonder snijden)

Dit recept is gemakkelijk om te maken. Je kunt het zo uitgebreid maken als je wilt. Met welke groente die je lekker vindt. Hieronder zie je wat voorbeelden. Dit gerecht is lekker met feta, maar feta kun je ook weglaten. En natuurlijk kun je couscous vervangen door rijst of pasta. Een frisse salade of witloferbij is ook heerlijk.

Ingrediënten voor 2 tot 3 personen:

200 gram bruine bonen

150 gram sperziebonen, schoongemaakt en evt gehalveerd

1 wortel, in kleine stukjes

2 stengels bleekselderij, in kleine stukjes

300 gram gehakt

1 ui, in kleine stukjes

1 geperst teentje knoflook

Kruiden, zoals peper, komijnzaad, karwij, paprikapoeder

1 klein blikje tomatenpuree

1 kleine blok feta

olie om in te bakken

Ook lekker om toe te voegen:

stukjes paprika

kidneybonen

broccoli

verse spinazie

Griet wat olijfsolie in een pan en braad het gehakt rus. Voeg kruiden toe die lekker vindt, Voeg de uien, knoflook en groente toe die iets langer moeten bakken zoals wortel. Voeg na enkele minuten de overige groente toe en de tomatenpuree. Je kunt eventueel een beetje water toevoegen als het bakken te hard gaat. Na ongeveer 10 minuten zijn alle groente gaar. Gewoon af en toe proeven zodat je weet als het klaar is, maar ook voor de smaak. Misschien wil je nog wat extra kruiden toevoegen. Kruimel de feta er overheen. Als je feta overhebt kun je dit enkele dagen bewaren in de koelkast in een zakje. Dus niet weggooien.

