

Lentesalade met couscous, appel, feta en pompoenpitten



INGREDIËNTEN BOX

	1p	2p	3p	4p
Volkoren couscous (g)	85	170	250	335
Komkommer	¼	¼	½	½
Elstar appel	½	1	1½	2
Munt (blaadjes)	4	6	9	12
Feta (g)	50	75	100	125
Veldsla (g)	25	40	60	100
Pompoenpitten (g)	10	15	25	30

ZELF TOEVOEGEN

	1p	2p	3p	4p
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800
Honing (tl)	½	1	1½	2
Extra vierge olijfolie (el)	1	1	2	2
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2
Peper & zout	Naar smaak			

BENODIGDHEDEN

Saladekom • koekenpan

VOEDINGSWAARDEN

Per portie circa: 565 kcal • 21 g eiwit • 81 g koolhydraten • 16 g vet (6 g verzadigd, 10 g onverzadigd) • 11 g vezels



20 - 25 minuten

Dit gerecht vind je in de 5-maaltijdenbox.

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook water en bereid de groentebouillon door het benodigde aantal bouillonblokjes op te lossen in kokend water. Meng in een kom de volkoren couscous met de bouillon en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.
2. Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakken van de komkommer. Was de appel (elstar) en snijd klein. Spoel de munt af en snijd heel fijn. Verbrokkel de feta.
3. Meng in een saladekom de veldsla met de komkommer, appel, feta en munt. Maak een dressing van de honing, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout.
4. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, goudbruin of tot deze beginnen te poffen. Haal daarna van het vuur.
5. Maak de korrels van de volkoren couscous met een vork los en schep de volkoren couscous, de dressing en de helft van de pompoenpitten bij de groenten in de saladekom.
6. Verdeel de couscoussalade over de borden en garneer met de achtergehouden pompoenpitten.

Citroen over van de bloemkoolsalade? Vervang de witte balsamicoazijn door 1 el citroensap per persoon. Dit zorgt voor een extra frisse smaak.

Dit gerecht kun je gemakkelijk een dag van tevoren maken zodat je bij thuiskomst na een drukke dag niets meer hoeft te bereiden. Daarnaast kan het ook enkele uren buiten de koelkast worden bewaard.