

Couscous met vis en groenten



Made mogelijk gemaakt door project "Voel je goed" van Stichting Lezen en Schrijven

Voor 2 personen



Ingrediënten

De ingrediënten kunnen in elke winkel gekocht worden. Ieder merk is oké.

300 ml Water



1/4 Groentebouillon minder zout



150 gram



Volkoren couscous



Minder zout



Vezels

1



Ui



Groenten

1 teen



Knoflook



Geen zout

1 Gele Paprika



Groenten
Vezels
Vitaminen

1 Aubergine



Groenten

1 Courgette



Groenten

4-5 tl



Ras el hanout



Geen zout

1/2 tl



Komijnzaad



Geen zout

4-5 el



Olijfolie



Onverzadigd vet
Vitamine E

2 stukjes
(Kool)vis



Eiwitten

Benodigheden

Kookpan



2 Koekenpannen



Kom



2 Schaaltjes



Maatbeker



Snijplank



Theedoek



Spatel



Groot mes



Vork



1 eetlepel + 1
theetlepel



Recept

Voorbereiding

1. Was uw handen

Couscous koken

2. Kook het water in een pan.
3. Doe het bouillonblokje in de pan met kokend water.
4. Kook dit.
5. Doe de couscous in een kom.
6. Giet het water met de bouillon in de kom met couscous.
7. Roer met een vork door de couscous.
8. Leg een theedoek over de kom.
9. Laat 10 minuten staan.

Snijden

10. Haal de schil van de ui.
11. Snijd de ui in stukjes.
12. Schil de knoflook.
13. Snijd de knoflook in kleine stukjes.
14. Was de groenten.
15. Snijd de paprika in stukjes.
16. Snijd de aubergine in stukjes.
17. Snijd de courgette in stukjes.

Bakken

18. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan.
19. Doe de ui, de knoflook, de ras el hanout en het komijnzaad in de pan.
20. Bak dit 2 minuten (fruiten).
21. Doe de paprika in de pan.
22. Bak de paprika 5-7 minuten.
23. Doe de couscous bij de paprika in de pan.



Recept

Bakken

24. Verwarm 2-3 eetlepels olijfolie in een pan.
25. Doe de aubergine en de courgette in de pan.
26. Bak dit 7 minuten op matig tot hoog vuur.
27. Meng de couscous door de aubergine en de courgette.
28. Meng alles door elkaar.

Vis bakken

29. Zet het vuur nu iets lager.
30. Smeer 1 eetlepel olijfolie op de vis.
31. Strooi 2 theelepels ras el hanout over de vis heen.
32. Doe de vis in een pan.
33. Bak de vis 4 minuten, keer de vis om en bak nog 4 minuten.
34. Schep de couscous op een bord.
35. Leg de vis op de couscous.

Eet smakelijk!

* U kunt ook kiezen voor een andere soort vis. Bijvoorbeeld pangasfilet.



Voedingswaarde

	In totaal	Per persoon
Kcal	1370 kcal	685 kcal
Koolhydraten	136 gram	68 gram
Vetten	56,3 gram	28,2 gram
Waarvan verzadigd	9,1 gram	4,5 gram
Eiwitten	69,8 gram	34,9 gram
Vezels	27,7 gram	13,8 gram
Zout	0,67 gram	0,33 gram



Prijs:

Totaal: €13,00
Per persoon: €6,50

Tip:

Wanneer ingrediënten overblijven, kunt u dit in een dicht bakje in de koelkast bewaren.

