



VOLKOREN COUSCOUS MET GESTOOFDE GROENTJES

 4 PERS.

 30 MIN

 GROENTEN

INGREDIËNTEN

- 2 middelgrote uien
- 200 gram winterpeen (wortel)
- 2 eetlepels milde olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepel kaneel
- 400 gram tomatenblokjes
- 30 gram rozijnen (optie)
- 450 gram diepvries snijbonen
- 450 gram diepvries tuinbonen
- 300 ml water
- 300 gram volkorencouscous
- 20 gram verse peterselie
- 100 gram ongebrande amandelen

STAP 1

Snijd de uien in halve ringen. Maak de winterpeen schoon en snijd in plakjes van een ½ cm. Verhit de olie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui en peen in 5 min. tot ze gekaramelliseerd en zacht zijn. Schep af en toe om.

STAP 2

Snijd ondertussen de knoflook fijn. Voeg de knoflook en kaneel toe en bak nog 1 min. mee.

STAP 3

Voeg de tomatenblokjes, rozijnen, snijbonen, tuinbonen en het water toe. Roer door, breng aan de kook en laat 20 min. met de deksel op de pan op middelhoog vuur stoven. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

STAP 4

Voeg de tomatenblokjes, rozijnen, snijbonen, tuinbonen en het water toe. Roer door, breng aan de kook en laat 20 min. met de deksel op de pan op middelhoog vuur stoven. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



STAP 5

Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de peterselie fijn en hak de amandelen grof.

STAP 6

Verdeel de couscous over de diepe borden, schep de stoof erover en bestrooi met de amandelen en peterselie.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	708 kcal
Vetten	21,4 gram
Koolhydraten	92,1 gram
Koolhydratenporties	7
Eiwitten	27,9 gram