

Paksoipakketjes met couscous



Deze paksoipakketjes met couscous zijn lekker én gezond. Vul de paksoibladeren met een vulling van couscous, peper, rozijnen, sinaasappel, ui en walnoten. Eet smakelijk!

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 30 g rozijnen
- peper
- sap en rasp van 1/2 sinaasappel
- 1 dl krachtige groentebouillon met minder zout voor de pakketjes
- 2 1/2 dl krachtige groentebouillon met minder zout
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 150 g volkorencouscous
- 2 eetlepels gehakte walnoten
- 1 ui
- 1 struik paksoi met ca. 6 middelgrote paksoistelen

Recept

1. Doe de couscous in een schaal. Schenk de kokende bouillon erop en laat de couscous, afgedekt, 20 minuten wellen.
2. Pel de ui en snijd deze in repen.
3. Rasp de schil. Schil de sinaasappel en snijd in partjes, bewaar het vluchtvlies, en pers ze uit, vang het sap op.
4. Vulling paksoi: Verhit de olijfolie. Bak de ui in de olie glazig en schenk het sinaasappelsap (ca. 50 ml) erbij. Voeg de rozijnen toe en kook de vloeistof tot de helft in. Schep de couscous erdoor met 1 eetlepel gehakte walnoten, de rasp van de sinaasappel en vers gemalen peper naar smaak.
5. Blancheer de paksoi met de stelen naar beneden 2-3 minuten in ruim kokend water. Spoel ze af met koud water en leg ze op een schone theedoek.
6. Verdeel de vulling over het midden van de paksoibladeren, sla de zijkanten naar binnen en rol ze vanaf de steel op. Leg de pakketjes in een braadpan. Schenk er 100 ml groentebouillon bij en kook de pakketjes bijtgaar op een laag vuur in 5-8 minuten.
7. Rooster de overige eetlepel gehakte walnoten in de margarine en strooi deze over de pakketjes. Eet smakelijk!

Voedingswaarden

calories : 590 calories

fat : 23.00 grams

carbohydrate : 74.00 grams

protein : 18.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/paksoipakketjes-met-couscous>