

Pompoencouscous



Vegetarische pompoencouscous met pompoenpitten en ei

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

1500 gram (biologische) pompoen
1 ui
1 stukje gember (ca. 15 gram)
50 gram rozijnen
4 el. zonnebloemolie
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
600 ml groentebouillon met minder zout
2 kaneelstokjes
300 gram volkoren couscous
1 rode peper
3 takjes platte peterselie
50 gram pompoenpitten
1 bosje koriander
4 eieren

Recept

1. Snijd de ongeschilde pompoen (zonder de zaadlijsten) in gelijke blokjes en de ui fijn. Schil de gember en rasp het fijn zodat je 1 eetlepel hebt. Was de rozijnen.
2. Meng 1 eetlepel van de olie met de geraspte sinaasappelschil, paprikapoeder, de gemalen koriander en de komijn. Meng de olie door de pompoen en doe dit in een pan. Smoor de pompoen in 15 minuten gaar.
3. Breng de bouillon aan de kook.
4. Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui en gember. Voeg de volkoren couscous en kaneelstokjes toe en schenk de hete bouillon erbij. Roer de korrels los met een vork en laat de couscous met een deksel op de pan 10 minuten wellen. Kook de eieren hard.
5. Snijd de peper, peterselie en koriander fijn. Laat de eitjes schrikken, pellen en fijnsnijden. Meng de gare pompoen, de peper, platte peterselie, de verse koriander en rozijnen door de volkoren couscous. Bestrooi met de geroosterde pompoenpitten en fijngesneden gekookt ei.

6. Ook lekker om te serveren met een yoghurtsaus: roer door wat milde halfvolle yoghurt een uitgeknepen knoflookteentje met wat fijngehakte peterselie. Bron: Verse Oogst

Voedingswaarden

calories : 605 calories

fat : 23.00 grams

carbohydrate : 72.00 grams

protein : 24.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/pompoencouscous>