Couscous salade met courgette en paprika

Couscous salade, altijd een fijn bijgerecht voor bij de BBQ of buffet.

Maar ook als hoofdgerecht gecombineerd met wat groene bladsla een prima volwaardige vegetarische maaltijd.

Maak gelijk een dubbele portie gegrilde groenten en neem deze de volgende dag mee voor je lunch.

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten

- 2 courgettes
- 2 paprika’s
- 10 zongedroogde tomaatjes
- 150 gram couscous of bulgar
- 300 ml groentebouillon
- 1 bosui
- Olijfolie
- Zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed 2 bakplaten met een stuk bakpapier.

Snij de courgette in dunne plakjes (ongeveer 1/2 cm) en de paprika in dunne repen.

Leg alles in 1 laag op de bakplaat.

Doe wat olijfolie in een kommetje en bestrijk de groenten licht met een kwastje met olijfolie.

Bestrooi alles licht met wat zout.

Dan kunnen de bakplaten voor ongeveer 30 minuten in de oven. De groenten worden op deze manier licht gegrild en al het vocht verdwijnt uit de groenten.

Verwarm 300 ml water en los hier een 1/2 tablet groentebouillon in op (of als je al bouillon hebt, verwarm dan 300 ml.)

Schenk de bouillon over de couscous en sluit de kom af met een deksel zodat het water warm blijft en het vocht goed kan worden opgenomen.

Na ongeveer 10 minuten schep je het goed door met een vork zodat het weer mooie korreltjes zijn.

Als de groenten gegrild zijn, laat deze dan enigszins afkoelen.

Snij ze in kleinere stukken en meng deze door de couscous.

Snij de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes en ook deze kunnen door de couscous salade.

Maak alles af met wat ringetjes bosui.

Eet smakelijk!

(onderstaande berekening is uitgegaan van gerecht voor 3 personen)
Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
465	5	1	18,5	80	12	3,5