

🚜 Mega gezonde Couscous 🚜

Wie:
Smaak:
Bereidingstijd:
Afwastijd:
Kosten p.p.:
Special thanks to:
Speciale benodigdheden:
Serveersuggestie:

Di-Et-Tri
Gezond
30 min
Paar weken
€ 1,20
Ome DUO
Waterkoker
Bij de barbeque

Ingrediënten voor 6 miepen :
400 g Couscous
1 blokje Groentebouillon
1 Komkommer
200 g Feta
250 g Paprika
100 g Walnoten (ongezouten)
1 scheutje Olijfolie
1 eetlepel Honing

Wat vindt Uw PromoCie:

Wij zijn ook bij ons favoriete bestuur gaan eten! De gezonde couscous volstaat het best op een warme zomerdag. Een lekkere hamburger ernaast zou het plaatje afmaken.



Bereiding:

1. Verhit een hoeveelheid water (zie verpakking couscous) in een pan en breng aan de kook
2. Los het bouillonblokje er in op. Zet het vuur uit en voeg de coucous toe en roer door
3. Doe de deksel op de pan en laat 5 minuten wellen. Roer dan door met de vork
4. Snijd ondertussen de komkommer en paprika in stukjes en de feta in blokjes
5. Klop de honing los met de olijfolie en voeg een snufje peper en zout toe en roer door de couscous
6. Schep ook de groenten en walnoten door de couscous

Wist je dat: Komkommer voor 99% uit water bestaat? #miepenweetjes

