

Couscous met gegrilde groenten en gehakt



Ingrediënten

- 250 gr couscous (maïs of linzen couscous voor een glutenvrije variant)
- 1 rundvleesbouillonblokje
- 350 ml kokend water
- 500 gr rundergehakt (of vega(n) gehakt)
- 500 gram gemengde groenten (ik koos voor paprika, courgette, aubergine, rode ui)
- 2 handen verse, platte peterselie
- 200 gr feta (evt. vegan)
- 60 gr pijnboompitten
- snuf peper en zout
- olijfolie

Bereiding

Doe de couscous in een kom. Los het bouillonblokje in het kokend water op en giet over de couscous. Dek de kom af met een theedoek en laat een aantal minuten staan. Rul het gehakt ondertussen met een scheut olijfolie in een pan. Breng op smaak met peper en zout. Snijd alle groenten in stukken en grill deze met een scheutje olijfolie in een grillpan gaar.

Roer nu de couscous los met een vork en voeg het gehakt en de gegrilde groenten toe. Snijd de feta in blokjes, hak de peterselie fijn en doe ook in de kom. De pijnboompitten kunnen eventueel geroosterd worden, maar dat hoeft niet. Strooi deze nu ook bij de rest van de ingrediënten in de kom en meng alles goed onder elkaar.

Eet lauwwarm of laat afkoelen en eet als lunchgerecht.