



PARELCOUSCOUS MET COURGETTESAUS

@food.inmotion

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 200 gram trostomaten
- 1 eetlepel olijfolie
- 150 gram parelcouscous
- 1/2 bouillonblokje, groenten
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 gram kalkoenfilet
- 1 courgette
- Scheutje water
- 2 eetlepels cottage cheese

BEREIDINGSTIJD:

- Voorbereidingstijd: 15 minuten
- Totale bereidingstijd: 40 minuten

BEREIDINGSWIJZE

01

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwijder de pel van de ui en knoflook. Snijd de ui fijn in halve ringen en pers de look.

02

Doe de trostomaten, ui, knoflook en 1 eetlepel olijfolie in een ovenschaal en meng goed. Plaats voor 25 minuten in de oven.

03

Kook de parelcouscous gaar volgens de verpakking. Voor extra smaak kan je 1/4 groente- bouillonblokje toevoegen aan het water.

04

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en gaar de kalkoenfilet.

05

Schil de courgette en snijd in de lengte middendoor. Snijd in fijne schijfjes en breng in een bodempje water aan de kook. Laat 5 minuten koken totdat de courgette gaar is.

TIP:

- Voor extra groenten kan je gestoofde courgette toevoegen of meegaren met de tomaten in de oven.

Voeg 2 eetlepels cottage cheese toe aan de gekookte courgette en mix fijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng $\frac{3}{4}$ van de saus onder de parelcouscous.

Serveer de parelcouscous met de kalkoenfilet, tomaten, ui en wat extra courgettesaus.