



3

Vegetarian

Couscous met aubergine



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking. Dek deze vervolgens af met folie. Laat de feta uitlekken en meng deze met tijm, rozemarijn, marjolein en peper. Verwarm 1 el olijfolie in een pan en bak de aubergine op hoog vuur in 5 min. goudbruin en gaar. Meng ondertussen de peterselie, azijn, knoflook en de rest van de olie tot een dressing. Roerbak in een andere pan de roerbakgroenten 5 minuten. Meng ondertussen de aubergine met de dressing. Roer de couscous los met een vork. Schep er de groenten, peper en eventueel zout door. Garneer met de feta- en aubergineblokjes.

Ingrediënten

- ☐ 1 opscheplepel volkoren couscous
- ☐ 90-100 g feta in olie
- ☐ ½ aubergine, in blokjes van 1x1 cm
- ☐ ½ bakje platte peterselie, fijngesneden
- ☐ 1 el balsamicoazijn
- ☐ 1 teen knoflook, fijngehakt
- ☐ 100 g Italiaanse roerbakgroenten
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ Tijm
- ☐ Rozemarijn
- ☐ Marjolein
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	606 kcal
Koolhydraten	24 g
Vet	46 g
Eiwit	19 g