

# VOLKORENCOUSCOUS MET KIPGEHAKTBALLETJES EN SPINAZIE

2 personen / 518 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 10 gram verse selderij
- 150 gram kipgehakt naturel
- 1¼ eetlepel olijfolie
- ½ courgette
- 1 teen knoflook
- 200 gram verse bladspinazie
- 130 gram speltcouscous
- ½ eetlepel kerriepoeder
- 200 ml kokend water
- peper en zout



## Bereiding:

Snijd de selderij fijn, meng met wat peper door het gehakt en vorm er met vochtige handen 3 balletjes per persoon van. Verhit ¼ el olie in een koekenpan en bak de balletjes in ca. 10 minuten op middelhoog vuur rondom goudbruin en gaar. Snijd de courgette in blokjes van ca. 1 cm en snijd de knoflook fijn. Verhit ½ el olie in een koekenpan en fruit de knoflook 1 minuut. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken. Breng op smaak met peper. Doe ondertussen de couscous met de kerrie in een kom. Schenk het water erover, roer door en laat 5 minuten afgedekt staan. Roer los met een vork en meng de rest van de olie en de courgette erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer de couscous met de spinazie en gehaktballetjes.

## Voedingswaarde per persoon:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 518 kcal  |
| Eiwit:             | 27,2 gram |
| Koolhydraten:      | 49,1 gram |
| - waarvan suikers: | 6,8 gram  |
| Vet:               | 22,1 gram |
| Vezels:            | 7,8 gram  |
| Zout:              | 0,5 gram  |