

COUSCOUS VAN BROCCOLIRIJST, VERSE KRUIDEN, PISTACHE & WITTE KAAS

2 personen / 420 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram broccolirijst
- 15 gram verse munt
- 20 gram verse krulpeterselie
- 1 citroen
- 1 midi komkommer
- 25 gram gepelde ongezouten pistachenoten
- 250 g cherrytomaten
- 1½ eetlepel olijfolie
- 100 gram witte kaas
- ½ middelgroot ei
- ¼ eetlepel sambal oelek
- 7½ gram panko



Bereiding:

Doe de broccolirijst in een vergiet en giet er kokend water over. Laat uitlekken. Haal de blaadjes van de takjes munt en snijd samen met de peterselie fijn. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit. Snijd de komkommer in blokjes van een ½ cm. Meng de broccolirijst met de munt, peterselie, een ½ el citroenrasp, 1 el citroensap en de komkommerblokjes. Breng op smaak met peper. Hak de pistachenoten grof. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de noten in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Halveer ondertussen de cherrytomaten. Verhit in dezelfde koekenpan ½ el van de olie en bak de tomaten 5 min. op middelhoog vuur. Snijd ondertussen de witte kaas in blokjes van 2 cm. Klop in een diep bord het ei los met de sambal. Verdeel over een ander bord de panko. Wentel de kaasblokjes eerst door het eimengsel en vervolgens door de panko. Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de gepaneerde kaas in 5 min. goudbruin. Keer regelmatig. Meng de broccolicouscous met de tomaten en verdeel over de borden. Verdeel de gebakken kaas erover en garneer met de pistachenoten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	420 kcal
Eiwit:	20,8 gram
Koolhydraten:	13,7 gram
- waarvan suikers:	8,7 gram
Vet:	28,9 gram
Vezels:	10,4 gram
Zout:	1,9 gram