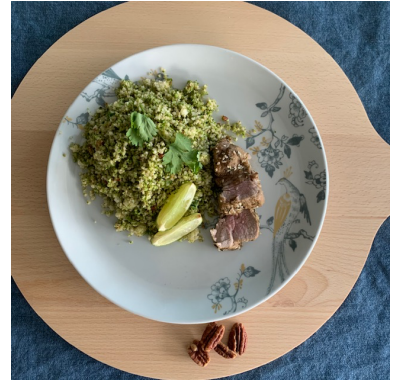


COUSCOUS & BROCCOLI SALADE MET VARKENSHAAS

2 personen / 554 kcal per portie

Ingrediënten

- 150 gram broccoli
- 30 gram gezouten pecannoten
- 7 gram verse koriander
- ½ limoen (schoongeboend)
- 100 gram couscous
- 130 ml kraanwater
- 150 gram varkenshaas (op kamertemperatuur)
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel kaneel
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- versgemalen peper en zout
- kruidenmix:
 - ½ eetlepel gemalen komijnzaad
 - ½ eetlepel gemalen gedroogde tijm
 - ½ eetlepel geroosterde sesamzaadjes
 - ½ theelepel zout
 - ½ theelepel zwarte peper
 - 1 theelepel rozemarijn



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd de broccoli in roosjes en hak de pecannoten grof. Snijd de koriander grof. Rasp de groene schil van de limoen en snijd de vrucht in partjes. Maak de kruidenmix om door de aangegeven ingrediënten met elkaar te mengen, strooi het uit op een bord. Bestrijk het vlees met de olie rol het door de kruidenmix heen. Leg het vlees op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 15 minuten in het midden van de oven. Keer halverwege. Laat 5 min. afgedekt rusten. Doe ondertussen de couscous in een kom en schenk er 130 ml kokend water over. Laat 10 minuten afgedekt staan. Doe de broccoli, het limoenrasp, de kaneel, extra vierge olijfolie, helft van de pecannoten en 2/3 van de koriander in de keukenmachine en maal fijn. Roer de couscous los met een vork en schep om met het broccolimengsel en de rest van de noten. Breng op smaak met peper en eventueel zout en bestrooi met de rest van de koriander. Snijd het vlees in plakjes en serveer bij de couscous. Garneer met limoen.

COUSCOUS & BROCCOLI SALADE MET VARKENSHAAS

Voedingswaarde per portie:

Energie:	554 kcal
Eiwit:	26,8 gram
Koolhydraten:	40,6 gram
- waarvan suikers:	2,2 gram
Vet:	30,7 gram
Vezels:	5,8 gram
Zout:	1,2 gram