

ANDIJVIECOUSCOUS MET ROEREI



2 personen / 527 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 100 gram volkoren couscous
- 400 gram andijvie gesneden
- 4 eieren
- 200 gram cherrytomaten
- 50 gram rozijnen
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 theelepels kurkuma
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

Snijd de rode ui in halve ringen en snijd de knoflook fijn. Snijd de cherrytomaatjes in kwarten. Wel de rozijnen in koud water. Verhit een koekenpan met de olie en bak op middelmatig vuur de ui en knoflook voor 3-4 minuten. Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking, voeg de helft van de kurkuma toe aan het kokende water en laat met een deksel 5 minuten wellen. Klop de eieren los met peper en zout en doe dit bij de ui en knoflook. Laat het ei een beetje stollen en roer het vervolgens

ANDIJVIECOUSCOUS MET ROEREI

stuk. Kook ondertussen voor 4 minuten de andijvie in een laagje water met de overige helft van de kurkuma en wat zout en giet de andijvie af. Roer de couscous los. Voeg de couscous, cherrytomaatjes, andijvie en de rozijnen toe aan het eimengsel. Roer alles door elkaar en voeg peper, zout of nog wat kurkuma naar smaak toe.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	527 kcal
Eiwit:	23,5 gram
Koolhydraten:	63,9 gram
- waarvan suikers:	25,1 gram
Vet:	17,1 gram
Vezels:	11,3 gram
Zout:	1,5 gram