

COUSCOUS MET SHOARMA EN SPERZIEBONEN

2 personen / 585 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 150 gram couscous
- 1 rode ui
- 200 gram shoarmavlees
- 200 gram sperziebonen
- 2 eetlepels zoete of hete chilisaus
- peper

Bereiding:

Kook de sperziebonen 8 minuten voor. Snijd ondertussen de ui in ringen. Verhit een wok en bak op hoog vuur in 3 minuten het shoarmavlees al omscheppend bruin. Voeg ondertussen 200 ml kokende water toe bij de couscous en roer goed door. Dek af en laat 5 minuten staan. Schep de ui en de sperziebonen door het shoarmavlees en laat 2 minuten al omscheppend meebakken. Roer de chilisaus en het 100 ml water erdoor en laat het geheel 3 minuten sudderen. Rol de couscous met een vork. Schep de couscous in een kom. Breng de shoarma op smaak met peper en serveer op de couscous.



Voedingswaarde per portie:

Energie:	585 kcal
Eiwit:	36,2 gram
Koolhydraten:	69,0 gram
- waarvan suikers:	8,7 gram
Vet:	16,6 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	1,3 gram