



Couscous met shoarma en roerbakgroente

Informatie

2 personen
15-30 minuten
Hoofdgerecht



Ingrediënten

- 1 eetlepel rozijnen
- ½ bouillontablet
- 175 gram (volkoren)couscous
- 1 eetlepel olie
- 150 gram varkensvleesreepjes
- Ca. 1 eetlepel shoarmakruiden
- 400 gram roerbakgroente (wat je maar lekker vindt)
- 3-4 eetlepel chilisaus (flesje)

Bereiden

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking. Doe de bouillonblok in het water.
2. Was de rozijnen.
3. Verwarm de olie in een wok of braadpan en bak hierin het vlees met de shoarmakruiden gaar en bruin.
4. Voeg de groente toe en roerbak dit gaar.
5. Doe de couscous erbij met wat chilisaus en warm het geheel goed door.
6. Maak het gerecht op smaak met eventueel wat chilisaus.

Voedingswaarde per persoon

Energie: 515 kcal
Eiwit: 30 gram
Koolhydraten: 70 gram
Vet: 10 gram
Verzadigd vet: 2 gram
Vezels: 9 gram