

Couscoussalade

Ingrediënten (hoofdgerecht voor 4 personen)

- 300 gram couscous
- 100 gram diepvriesdoperwten
- 1 courgette, in zeer kleine blokjes
- 1 rode ui, in halve ringen
- 50 gram zongedroogde tomaten, in dunne reepjes
- 1 bosje peterselie, grof gehakt
- 1 bosje bieslook, grof gehakt
- 1 bosje basilicum, grof gescheurd
- 100 gram feta of zachte geitenkaas, grof verkruid
- 20 gram pijnboompitten, geroosterd
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- ½ citroen



Bereiding

- Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat uitgespreid in een grote (platte) schaal afkoelen
- Blancheer de doperwten circa 1 minuut in water met zout
- Leg de zeer kleine blokjes courgette in een vergiet en giet hierop de doperwten af; laat uitlekken en afkoelen
- Schep de groenten samen met de overige ingrediënten, behalve de olijfolie en citroen, door de couscous
- Meng de olijfolie erdoor, knijp er wat citroensap boven uit en breng op smaak met peper en zout

Deze salade is ook heerlijk als lunchgerecht. Het voordeel is, dat je het van tevoren kunt maken en meenemen naar school of werk. Een goede vervanger voor brood!

Ook geschikt voor huisgenoten die later thuiskomen en daardoor 's avonds vrij laat eten.

Dit gerecht is zeer smakelijk, voedzaam én licht verteerbaar.

Tip

Eet een gerecht (lees: alles wat je eet) zoveel als mogelijk is op de dag van bereiding.

Voedsel dat na een nacht (of langer) wordt gegeten verliest z'n levenskracht (Prana).