



KLEURRIJKE COUSCOUS MET GARNALEN EN HEEL VEEL GROENTE!

NODIG: (4 à 5 PERS)

2 takjes verse rozemarijn
2 tenen knoflook
olijfolie
1 tl gerookte paprika poeder
1 takje saffraan
± 20 grote garnalen
2 sinaasappels
300 gram couscous
1 venkel in kleine blokjes
1 courgette in kleine blokjes
1 rode paprika in kleine blokjes
bosje bosui in ringen
100 gram (diepvries)erwten
halve rode peper heel fijn gesneden
bosje munt
1 citroen
4 el volle/Griekse yoghurt
2 granaatappels
zout en peper naar smaak

DOEN:

1. Doe de rozemarijn, knoflook en zout in de blender of in de vijzel. Doe er een 1 el olijfolie, paprikapoeder, saffraan en 2 el kokend water bij, maak er een marinade van. Schil 1 sinaasappel en snijd in partjes, meng met de garnalen samen met de marinade de garnalen en laat minimaal 10 minuten intrekken.
2. Doe de couscous in een kom en doe er een scheutje olijfolie, peper en zout bij. Doe er kokend water bij, zodat de couscous net onder water staat. Dek af.
3. Bak de blokjes courgette op in olijfolie en doe in een kom. Bak ook de blokjes venkel op en doe in dezelfde kom. Kook de erwten gaar en doe bij de groente. Snijd de paprika, bosui voeg samen met de gehakte rode peper in de kom.
4. Hak de helft van de munt en maak een dressing met sap van 1 sinaasappel en sap van citroen en meng met de groente.
5. Zet een koekenpan op hoog vuur en bak de garnalen met marinade, totdat de garnalen krokant zijn (±5 minuten). Leg ze op de couscous. Garneer met granaatappel, de yoghurt en een paar blaadjes munt.



LEKKER
GEZOND

WWW.BONAPETIT.NU