



Taboulé met broccoli, Spaanse peper en amandelen



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

broccoli (1 stronk)
olijfolie
1 spaans pepertje (rood, ontpit en in ringen gesneden)
1 rode ui (in halve ringen)
2 teentjes knoflook (geperst)
zwarte peper
zout
1 limoen (sap)
2 kopjes amandelen (geschaafd)
2 kopjes couscous
5 deciliter groentenbouillon
1 kopje bladpeterselie (fijngesneden)
1 kopje koriander (fijngesneden)

Bereidingswijze

- 1.** Snij de broccoli, inclusief de steel, in zeer fijne stukjes.
- 2.** Verhit een flinke scheut olijfolie in een grote braadpan en fruit hierin de ui, de knoflook en het rood pepertje kort aan. Voeg de broccoli toe en roerbak tot de groente beetgaar is. Voeg eventueel een beetje extra olijfolie toe. Breng goed op smaak met zwarte peper en zout.
- 3.** Rooster intussen de geschaafde amandelen in een andere pan zonder vetstof goudbruin. Zet apart.
- 4.** Overgiet de couscous met de kokende bouillon en een scheut olijfolie. Dek af met een deksel. Laat 5 minuten staan en roer de couscous dan voorzichtig los met een vork. Roer er de bladpeterselie en de koriander door.



- 5.** Verdeel over vier borden. Schep hierover het broccolimengsel. Besprenkel met limoensap en werk af met de amandelen. TIP: Je kunt dit veggiegerecht eventueel nog ‘pimpen’ met extra ingrediënten, zoals verbrokkelde feta, snippers gerookte zalm of gegrilde kipfilet.