



Vegetarische couscoussalade

Naast heerlijke vegetarische maaltijd gerechten moeten we natuurlijk ook lunchen en ontbijten. Daarom vandaag een lunch recept, namelijk een vegetarische couscoussalade. Ik ben gek op couscous, vooral omdat het zo ontzettend gemakkelijk is en je in no-time een heerlijke maaltijd op tafel hebt staan.

Bij dit gerecht experimenteerde ik met de paprika. Als ik rauwe paprika eet blijf ik dat namelijk de hele dag nog opboeren. Dat is de reden dat ik weinig rauwe paprika eet, terwijl ik dat wel lekker vind. Nu gaf mijn moeder me al langer geleden een tip. Als je de paprika met een dunschiller schilt voor rauwe verwerking dan boer je het vervolgens niet op. Bij dit recept probeerde ik het dus eindelijk. En ik kan jullie vertellen dat ik het die dag niet op geboert heb, dus dit trucje ga ik vaker toepassen.

Voor Dylan maakte ik een babyproof versie en die is wel anders bereid dan die van ons. Wil je dit recept ook voor je baby maken? Lees dat gedeelte dan voordat je begint met koken, zodat je niet de mist in gaat en al verder bent dan moest.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 mango
- 1 paprika
- 275 gram couscous
- 500 ml water
- 1 paddenstoelen bouillonblok
- 250 gram sugar snaps
- 200 gram feta
- 2 eetlepels pompoenpitten
- Flinker scheut olie
- Koekkruiden
- Paprikapoeder
- Peper
- Zout

Breng 500 ml water aan de kook met daarin de bouillonblok.

Breng in een ander pannetje ook water aan de kook, voor het blancheren van de sugar snaps. Dop de sugar snaps en was ze met koud water.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in grove stukken.

Giet de couscous in een grote kom die je kunt afdekken met bijvoorbeeld een deksel of een bord. Als de paddenstoelen bouillon kookt giet je deze over de couscous, roer dit een keer door en dek de kom af. Laat dit gedurende 10 minuten zo staan voordat je de salade in elkaar zet.

Als het water kook blancheer de sugar snaps dan 3 minuten in het kokende water. Op deze manier garen ze maar blijven ze toch lekker knapperig. Schep deze er na 3 minuten uit en spoel de sugar snaps af onder stromend koud water of leg ze even in een bak met ijswater (water met ijsblokjes). Op deze manier stop je het kookproces en behouden ze hun mooie groene kleur.

In de tussentijd kun je een koekenpan verwarmen en daar de pompoenpitten in bakken. Gebruik hiervoor geen boter of olie.

Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd deze in stukken.

Als alle gesneden en geblancheerd is kun je de salade in elkaar zetten. Voeg de sugar snaps, paprika, mango en 2/3^{de} van de pompoenpitten toe aan de couscous. Brokkel de feta boven de salade en meng dit alles goed door elkaar.

Voeg vervolgens een flinke scheut olie toe, zodat de couscous lekker smeuijg wordt en breng de salade op smaak met paprikakruiden, koekkruiden, peper en zout.

Serveer de couscoussalade op een mooie schaal en garneer deze met de achtergehouden pompoenpitten.

Babyproof

Houd 2 eetlepels couscous apart voor je baby en doe deze in een kom. Giet daarop 5 eetlepels kokend water, roer een keer door de couscous en dek de kom af. Op deze manier blijft de hitte van het kokende water in de kom en gaart de couscous. Laat dit ongeveer 10 minuten zo staan.

Houd 1 eetlepel paprikastukjes apart en bak deze in een pan met olie. Laat deze op laag vuur gaar worden. Zorg dat de stukjes paprika voor je baby zonder vel zijn.

Kook een stuk of 5 sugar snaps goed gaar. Als de sugar snaps gaar zijn kun je ze in kleine stukjes snijden.

Snijd de mango in kleine stukjes. Als dit alles klaar is kun je de mango, sugar snaps en paprika door de couscous mengen.

Maak de salade smeug door een eetlepel olie toe te voegen. Breng de salade op smaak met een beetje koekkruiden, paprikapoeder en eventueel een beetje peper.

Feta is aardig zout, deze liet ik voor de kinderen onder de één achterwegen. Mocht je baby niet graag grove stukjes eten, maal de sugar snaps en paprika dan fijn met een staafmixer of misschien lukt het ook wel met een vork.

Dit soort maaltijden at Dylan vanaf de 9 à 10 maanden met ons mee.