

Zoete couscoussalade met kaneel en abrikoos



Ingrediënten voor 4 personen:

2 groene paprika's

300 g prei

3 eetlepels olijfolie

100 g gewelde abrikozen

1 theelepel gemalen kaneel

250 g couscous

100 ml sinaasappelsap

40 g geschaafde amandelen

koriander

100 g feta

Bereiding

Maak de paprika's schoon en snij in stukjes. Maak de prei schoon en snij in dunne ringen. Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak de groenten ca. 8 minuten. Laat afkoelen.

Snij de abrikozen in kleine stukjes en doe ze samen met de kaneel, couscous en een snufje zout in een kom. Voeg al roerend 250 ml kokend water, het sap en de helft van de olie toe en laat de couscous zo 10 minuten staan.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Snij de koriander fijn. Snij de feta in stukjes.

Roer de couscous los met een vork en schep er de groenten, feta, amandelen en de helft van de koriander door. Breng eventueel op smaak met zout en peper. Garneer met de rest van de koriander.

Bevat per portie:

590 kcal

18 g eiwit

23 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet

72 g koolhydraten

11 g vezel

Bereidingstijd: 30 minuten