



### **Couscous met Marokkaanse worstjes**

**Ingrediënten:** 200 g couscous ~ 2 rode ui, fijngehakt ~ sap en rasp van 1 citroen ~ 40 g rozijnen ~ 400 g merquez worstjes (pittig gekruide worstjes) ~ 1 bosje gehakte platte peterselie ~ 3 el gehakte muntblaadjes ~ 3 stengels bleekselderij, in stukjes ~ 1 rode paprika, in stukjes ~ 200 g sperziebonen ~ 1 winterwortel, in stukjes ~ 2 el olijfolie

**Beschrijving:** Bereid de couscous volgens verpakking. Zet de ui weg in een kommetje met citroensap. Overgiet de rozijnen met kokend water en zet weg. Prik de worstjes in met een vork. Verhit een grillpan en grill de worstjes bruin en gaar. Verhit de olie in een grote pan of wok en bak de bleekselderij, wortel, paprika en sperziebonen omscheppend beetgaar. Voeg de couscous toe en warm even mee. Schep de ui uit het citroensap en meng ui met de kruiden. Roer 2 tl citroenrasp, het overgebleven citroensap en de uitgelekte rozijnen door de couscous. Schep de couscous op 4 borden, schep een bergje ui met kruiden op de groentecouscous en leg hier de worstjes op.

**Voedingswaarde:**

per portie 592 kcal, 22 g eiwit, 36 g vet waarvan 12 g verzadigd, 49 g koolhydraten, 5 g vezel

**30 minuten**

**Opmerking:**

Worstjes zijn lekker maar vrij vet. Vervang eventueel de worstjes door kipfilet die je kruidt met shoarmakruiden. Bak de kip gaar met de groente. (rond de 500 kcal)

