PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Couscous met aubergine

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking. Dek deze vervolgens af met folie. Laat de feta uitlekken en meng deze met tijm, rozemarijn, marjolein en peper. Verwarm 1 el olijfolie in een pan en bak de aubergine op hoog vuur in 5 min. goudbruin en gaar. Meng ondertussen de peterselie, azijn, knoflook en de rest van de olie tot een dressing. Roerbak in een andere pan de roerbakgroenten 5 minuten. Meng ondertussen de aubergine met de dressing. Roer de couscous los met een vork. Schep er de groenten, peper en eventueel zout door. Garneer met de feta- en auberginebloklkjes.

Ingrediënten

- [ ] 1 opscheplepel volkoren couscous
- [ ] 90-100 g feta in olie
- [ ] ½ aubergine, in blokjes van 1x1 cm
- [ ] ½ bakje platte peterselie, fijngesneden
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] 1 teen knoflook, fijngehakt
- [ ] 100 g Italiaanse roerbakgroenten
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Tijm
- [ ] Rozemarijn
- [ ] Marjolein
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**606 kcal**
Koolhydraten	**24 g**
Vet	**46 g**
Eiwit	**19 g**