



Couscous-salade met aubergine, kikkererwten en amandelen

Ingrediënten

- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon
- 250 g Wortelen, rauw
- 1 Aubergine
- 1 Witte ui
- 1 Rode paprika
- 200 g Kikkererwten
- 150 g Couscous
- 50 g Amandelen
- 50 g Rozijnen
- 2 el Peterselie

Instructie

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de rozijnen erdoorheen en voeg een blokje MAGGI Groentebouillon toe aan de couscous.
2. Bak de aubergine in een pan met anti-aanbaklaag tot ze lichtbruin zijn. Draai het vuur laag, voeg de kikkererwten toe en bak ca. 2 minuten totdat deze mooi droog gebakken zijn. Schep het geheel in een schaal.
3. Bak in dezelfde pan de ui, wortelen en paprika in ca. 4 minuten op laag vuur. Gebruik eventueel wat olijfolie. Als de wortelen beetgaar zijn, kan je de pan van het vuur halen.
4. Maak de couscous los met een vork en meng alle groente en wat olijfolie door de couscous.
5. Garneer de couscous met de amandelen en de verse peterselie. Serveer eventueel met de citroen. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen	25 Min
koolhydraten	3
Energie	
vetten	
Eiwit	