

*** COUSCOUS & GROENTEN...MET EEN CULINAIRE TOUCH OF TOMASU ***

Dit is één van onze favoriete (vegan) gerechten die je zowel warm, lauw als koud kan eten. Een heerlijk, verrassend, eenvoudig te maken en super gezond gerecht die je op elk moment van de dag kunt eten!

Wat heb je nodig aan ingrediënten voor 2 personen (oh ja....alles is biologisch te verkrijgen):

- 200 gram (spelt) couscous
- 2 wortels
- ½ courgette
- ½ rode paprika
- ½ prei
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- Snuf Keltisch zeezout of één van onze andere Wereldse Zouten *
- ½ gemalen korianderzaad
- Handvol (liefst) verse koriander
- Scheutje vers citroensap
- ½ tl gemalen komijnzaad
- 1 tl kurkuma
- Zwarte Peper *
- 3 el olijfolie (mag ook kokosolie zijn) *
- Ca. 400 ml. water (gekookt)
- Handvol zelf gebrande cashewnoten
- Tomasu Sweet soysauce of Sweet & Spicy soysauce *



En wat ga je met de ingrediënten doen?

Even eerst wat voorwerk (lees snijwerk). Schil de ui waarna je deze ui samen, met de wortels en courgette, in kleine stukjes snijdt. De paprika mag wat groter worden gesneden. Snij de prei in fijne ringen.

Verhit nu de olie op een zacht vuur (mag niet walmen) en rooster de gemalen koriander, komijnzaad en geperste knoflook. Voeg alle gesneden groenten, kurkuma, Keltisch zeezout en citroensap toe laat op zacht vuur bakken. Verhit ondertussen het water.

Zijn de groenten bijna gaar? Voeg dan de ongekookte couscous toe en meng het goed met de groenten. Vul het groenten-couscous mengsel dan met het kokende water. Doe de deksel op de (wok)pan en laat de couscous wellen volgens de voorgeschreven tijd in de beschrijving. Blijft de couscous te vast? Dan mag je er gerust wat water bij doen. Breng het mengsel verder op smaak met peper en wat Keltisch zeezout. Als dit klaar is dan kan je de (ongezouten) cashewnoten even roosteren in een pannetje met een heel klein beetje olie. Strooi dan, als de nootjes bijna klaar zijn nog wat gemalen of fijn Keltisch zeezout overheen.

Schep de couscous met groenten op een bord en doe hier wat cashewnoten overheen. En als "finishing touch" doe je hier nog de verse koriander overheen en natuurlijk niet te vergeten de Hollandsche sojasaus "Sweet" of "Sweet & Spicy" Tomasu. Tomasu is exclusief te bestellen op www.selnature.com/tomasu.

Hou je na het eten nog wat over van dit heerlijke gerecht? De volgende dag is het misschien nog wel lekkerder 😊

