



Mediterrane gevulde tomaten met couscous en halloumi

2 PERSONEN

🕒 25 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 4 stevige vleestomaten
- 🍴 80 g couscous
- 🍴 1 sjalot, in dunne ringetjes gesneden
- 🍴 1 tl groentebouillon
- 🍴 ½ tl chilipoeder
- 🍴 1 tl sumak
- 🍴 1 el citroensap
- 🍴 2 el verse koriander, fijngesneden + extra
- 🍴 2 el verse peterselie, fijngesneden + extra
- 🍴 3 el granaatappelpitjes + extra
- 🍴 80 g halloumi, verbrokeld in stukjes + extra
- 🍴 olijfolie (bv. met citroen)

MATERIAAL: ovenschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Zet een mengkom klaar.
3. Snijd het hoedje van de tomaten en hol de tomaten uit.
4. Vang het vocht uit de tomaten op in de mengkom.
5. Leg de stukken vruchtvlees op een snijplank, snijd de hardste stukken weg en snijd de malse stukken in blokjes.
6. Voeg ook deze toe aan de mengkom.
7. Doe nu de couscous in de mengkom en schep door elkaar.
8. Normaal gezien heb je voldoende vocht uit de tomaten bewaard om de couscous in te wellen.
9. Zo niet, voeg er dan een scheutje water aan toe en laat even staan.
10. Voeg er ook het sjalotje, de granaatappelpitjes, de verse kruiden, de sumak, de halloumi en het citroensap aan toe.
11. Laat 5 minuten trekken.
12. Schik de uitgeholde tomaten in een ovenschaal en vul ze met de couscousvulling.
13. Leg er de hoedjes op en vul de rest van de schaal eventueel op met nog wat extra halloumi, de groene kruiden en granaatappelpitjes.
14. Druppel er een scheutje olijfolie overheen.
15. Zet gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.
16. Werk af met een extra scheutje olijfolie.

BRON: culy.nl

