



## Mediterrane groentestoof met speltcouscous en ei

### 2 PERSONEN

🕒 25 minuten

### DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 1 middelgrote ui
- 🍅 1 rode paprika
- 🍅 1 gele paprika
- 🍅 1 groene paprika
- 🍅 ½ rode peper
- 🍷 2 el arachideolie
- 🍲 200 g tomatenblokjes
- 🍲 150 g volkorencouscous
- 🍲 150 ml kokend water
- 🍅 125 g cherrytomaten
- 🍳 2 middelgrote scharreleieren

**MATERIAAL:** hapjespan

### ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de ui in ringen.
2. Snijd de paprika's overlangs doormidden, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Snijd het steeltje van de rode peper.
4. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
5. Snijd de helft van het vruchtvlees in dunne reepjes.
6. Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui op hoog vuur in 5 minuten goudbruin.
7. Voeg de paprika en rode peper toe en bak 3 minuten mee.
8. Voeg de tomatenblokjes toe en stoof met de deksel op de pan 10 minuten op laag vuur.
9. Breng op smaak met peper.
10. Doe de couscous in een ruime kom en schenk er het kokende water over.
11. Roer door en laat 10 minuten staan.
12. Halveer de cherrytomaten en schep door de paprika-tomatensaus.
13. Maak met de bolle kant van een lepel kuiltjes in de saus en breek boven elk kuiltje een ei.
14. Laat de eieren met de deksel op de pan minimaal 5 minuten garen of tot ze naar wens zijn gestold.
15. Serveer met de couscous.

**BRON:** [ah.nl](https://www.ah.nl)

