



Couscous met geroosterde pompoen

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 15 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de geroosterde groenten:

- 🍲 ½ hokkaido pompoen, ca. 800 gram, in blokjes
- 🍲 ½ grote rode ui
- 🍲 ½ blik kikkererwten, 200 g uitlekgewicht
- 🍲 1 el milde olijfolie
- 🍲 ½ tl kurkuma
- 🍲 ½ tl komijnpoeder
- 🍲 ½ tl kaneel
- 🍲 ½ tl gerookt paprikapoeder
- 🍲 peper en zout
- 🍲 klein handje amandelen, geroosterd, om te garneren

voor de couscous:

- 🍲 100 g volkoren couscous
- 🍲 200 ml hete groentebouillon
- 🍲 20 g rozijnen
- 🍲 4 zongedroogde tomaatjes, in reepjes
- 🍲 klein handje peterselie, vers
- 🍲 klein handje munt, vers

voor de dressing:

- 🍲 1½ el extra vierge olijfolie
- 🍲 ¼ citroen, sap
- 🍲 ½ el amandelpasta
- 🍲 ½ el ahornsiroop
- 🍲 ½ teen knoflook, geperst
- 🍲 peper en zout

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C (boven- en onder warmte) en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de pompoenblokjes, rode ui en kikkererwten met olijfolie, kurkuma, komijn, kaneel, paprikapoeder, peper en zout.
3. Verdeel over de bakplaat en rooster 25–30 minuten in de oven.
4. De groenten zijn klaar wanneer de pompoen zacht en goudbruin is en de kikkererwten knapperig zijn.
5. Schep het halverwege even om voor het beste resultaat.
6. Doe de couscous en de rozijnen in een grote kom.
7. Schenk de kokende bouillon erover en dek af met een bord of deksel.
8. Laat 10 minuten staan, roer daarna los met een vork.
9. Meng de olijfolie, citroensap, amandelpasta, ahornsiroop, knoflook, peper en zout tot een romige dressing.
10. Voeg eventueel een klein scheutje water toe als de dressing te dik is.
11. Voeg de geroosterde groenten en kikkererwten, zongedroogde tomaten, peterselie en munt toe aan de couscous.
12. Meng alles voorzichtig door elkaar.
13. Verdeel de couscous over borden of kommen, sprenkel de dressing erover en garneer met de geroosterde amandelen.

TIP: Tips voor couscous met geroosterde pompoen

- 🍌 Ook lekker met geitenkaas of feta erover (het is dan niet meer vegan).
- 🍌 Liever geen rozijnen? Gebruik dan granaatappelpitjes of gedroogde abrikoos.
- 🍌 Ook lekker met linzen in plaats van kikkererwten.



