



Rode linzen couscous salade met groene asperges

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌿 120 g couscous, van rode linzen*
- 🌿 350 g groene asperges
- 🌿 3 takjes munt
- 🌿 1 rode ui
- 🌿 30 g hazelnoten
- 🌿 40 g kalamata olijven, zonder pit
- 🌿 1 rode ui
- 🌿 1 el olijfolie
- 🌿 1 tl groentebouillon poeder of bouillonblokje
- 🌿 ½ citroen
- 🌿 olie om in te bakken

MATERIAAL: -

ZO MAAK JE HET:

1. Voeg 150 ml kokend water en de bouillon toe aan de couscous en laat een paar minuten wellen.
2. Hak de munt fijn.
3. Snipper het rode uitje ook fijn.
4. Hak de hazelnoten grof en snijd ook de kalamata olijven in kleinere stukjes.
5. Voeg een beetje olie in een pan en bak de asperges in 5 minuten beetgaar.
6. Het makkelijkst is als je de asperges in stukjes snijdt. **
7. Voeg een beetje olijfolie en het sap van een halve citroen toe aan de couscous.
8. Voeg vervolgens ook de rode ui, munt, hazelnoten en kalamata olijven toe aan de couscous en meng.
9. Serveer de groene asperges bij de couscous en voeg citroenrasp over de asperges.

* Couscous van rode linzen, die zijn net wat gezonder en zijn rijk aan eiwitten en vezelrijk. Al kun je ook andere couscous gebruiken, maar dan raden wij een volkoren variant aan.

** Indien je nog restjes groenten over hebt, kun je deze ook toevoegen. Denk aan cherrytomaatjes, spinazie of paprika. Het kan allemaal!

BRON: jaimyskitchen.nl

