



Couscous met boerenkool, gegrilde hokkaidopompoen, granaatappel en pijnboompitten



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

300 gram couscous
300 gram boerenkool
olijfolie
200 gram hokkaidopompoenen
peper en zout
50 gram pijnboompitten
100 gram granaatappelpitjes

Dressing:

3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 koffielepel honing
1 koffielepel mosterd
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2.** Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat 10 minuten rusten met het deksel op de pan.
- 3.** Snij de boerenkool in fijne stukjes. Verhit olijfolie in een pan en bak de boerenkool gedurende twee minuten zodat hij licht knapperig wordt.
- 4.** Was de pompoen (schillen hoeft niet) en snij in kleine blokjes. Verdeel de blokjes over een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout.
- 5.** Bak de pompoen gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.



- 6.** Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof.
- 7.** Doe de ingrediënten voor de dressing in een kommetje en meng.
- 8.** Meng de couscous met de boerenkool, de gegrilde pompoen, de granaatappel- en pijnboompitten en de dressing.