

Ovengroenten met parelcouscous

200 gram pompoen
200 gram spruitjes
200 gram rode ui
Halve paprika (oranje of rood)
1 zoete aardappel
Olijfolie
1,5 eetl Mediterrane kruiden voor
ovengroenten
2 eetl Gehakte hazelnoot (ongezouten
en ongebrand)
60 gram volkoren parelcouscous
300 ml groentebouillon



Bereiding

Maak de groenten schoon en snijd in grove stukken.

De olijfolie erdoor mengen en op een bakplaat met bakpapier verspreiden.

Strooi de kruiden eroverheen.

30-35 minuten in de oven op 180 graden en regelmatig omscheppen.

Kook de parelcouscous in de groentebouillon beetgaar.

Serveer de groenten op de parelcouscous en strooi de hazelnootstukjes er overheen.

Smakelijk eten !

