

Griekse couscous met Gegrilde varkenshaas

Een heerlijke frisse salade die dé perfecte smaakbeleving is met een stukje gegrilde varkenshaas – Snel klaar en boordevol eiwitten!

Ingrediënten (op basis van 2 personen)

Voor de salade

- 100 gram couscous
- 125 ml water
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 100 gram Apetina 10% vet (witte kaas blokjes)
- 7 gram verse dille
- 1 eetlepel Jalapeño peper (potje is te koop bij de AH)
- 15 gram kappertjes

Wat je nodig hebt voor de Varkenshaas:

- 300 gram varkenshaas
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel rozemarijn
- 2 theelepels tijm
- Een contactgrill om te grillen

Hoe te bereiden?

1. Zet de contactgrill aan en laat op temperatuur komen;
2. Marineer ondertussen de varkenshaas in een kommetje met citroensap, olijfolie, knoflook, rozemarijn en tijm;

3. Doe de couscous in een grote kom en schenk ongeveer 125 heet water bij en laat ongeveer 8 minuten staan;
4. Snijd nu de rode ui in halve ringen, en leg even in een kom met water (hierdoor wordt hij wat minder scherp);
5. Plaats nu de varkenshaas tussen de contactgrill;
6. Halveer de komkommer in de lengte en haal de zaadlijsten eruit met een theelepel (doe dit ook met de tomaten)
7. Snijd vervolgens de tomaten in kleine stukjes;
8. Snijd de verse dille en de Jalapeño peper in kleine stukjes;
9. De couscous is klaar – schenk de couscous in een zeef en laat goed uitlekken;
10. Doe de couscous in een grote kom en giet nu ook de ui af in de zeef;
11. Doe de ui erbij samen met de komkommer, witte kaasblokjes(uitgelekt), trostomaten, pepers en de kappertjes(uitgelekt);
12. Roer het geheel goed door elkaar en breng eventueel op smaak met wat versgemalen zwarte peper;
13. Kijk of de varkenshaas klaar is; is hij mooi donkerbruin dan is hij klaar;
14. Verdeel de Griekse couscous & varkenshaas over 2 borden.

Voedingswaarde per	portie
Eiwitten	50 gram
Calorieën	459
Koolhydraten	39 gram
Vetten	11,5 gram

