

LIGHTLY ROASTED PIECES IN GEGRILDE COURGETTEBOTEN

INGREDIËNTEN

🍴 2 PORTIES

🕒 35 MIN

👤 GEMIDDELD

1 Pak Garden Gourmet Lightly
Roasted Pieces

50 Gram Couscous

2 Courgettes

100 Gram Cherrytomaten

1 Komkommer

1 Eetlepel Citroensap

2 Eetlepels Olijfolie

Een paar blaadjes Munt

Lightly Roasted Pieces in Gegrilde Courgetteboten is een heerlijk gerecht dat malse vegan filestukjes combineert met smaakvolle gegrilde courgetteboten. De Lightly Roasted Pieces bieden een goede bron van plantaardige eiwitten, terwijl de courgetteboten essentiële vitamines en mineralen bevatten. Het is een uitgebalanceerde maaltijd die je een verzadigd en voldaan gevoel zal geven.

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Couscous bereiden

Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking.

2. Courgettes koken

Snijd de courgettes doormidden en kook ze aan beide zijden met 1 eetlepel olijfolie op middelhoog vuur tot ze goudbruin en gaar zijn, ongeveer 10 minuten aan elke kant.

3. Maak de vulling

Snijd de cherrytomaten doormidden en de komkommer in kleine blokjes. Meng de couscous met de komkommer, cherrytomaten, fijngehakte munt en maak de vulling aan met het citroensap en een eetlepel olijfolie. Zet daarna de vulling aan de kant.

4. Bereid Vegan Slightly Roasted Pieces

Bereid ondertussen de Vegan Slightly Roasted Pieces volgens de instructie op de verpakking.

5. Courgette vullen

Hol de courgettes uit. Voeg het fijngehakte courgettevruchtvlees en de stukjes toe aan de salade. Meng goed. Vul de courgettes met de salade. Geniet ervan!

CULINAIRE TIP

Variatietip

Voeg geroosterde pijnboompitten toe voor extra crunch en smaak.

**CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL**