

LIGHTLY ROASTED PIECES IN GEGRILDE COURGETTEBOTEN

INGREDIËNTEN

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

🍴 1 PORTIES

🕒 35 MIN

🍽️ GEMIDDELD

Lightly Roasted Pieces in Gegrilde Courgetteboten is een heerlijk gerecht dat malse vegan filetstukjes 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.

BEREIDING

1.

Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking.

2.

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.

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

5.

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!

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP
GARDENGOURMET.BE/NL**