

Apple & Onion



👤 2 personen ⌚ 0-15 minuten 🍴 hoofdgerecht



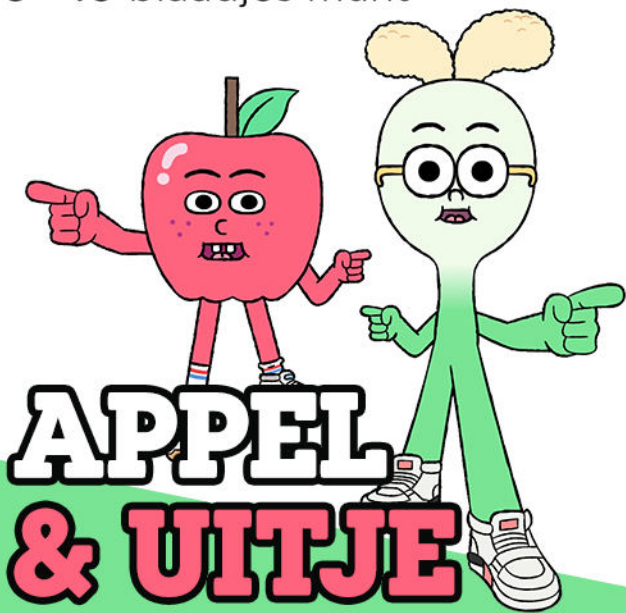
APPELCOUSCOUS

Ingrediënten

- 1 appel
- 25 gram walnoten
- 2 bosuitjes
- 1 eetlepel olie
- 150 gram volkoren couscous
- 1/2 theelepel kaneel of speculaaskruiden
- 6 - 10 blaadjes munt

Bereiding

1. Schil de appel en snijd hem in stukjes.
2. Hak de walnoten grof.
3. Was de bosuitjes en snijd ze in ringetjes.
4. Verwarm de olie in de pan en bak de appelblokjes, de walnoten en de bosui een paar minuten.
5. Breng 200 ml water aan de kook.
6. Strooi de couscous in een kom en schenk het water er over. Roer met een vork door. Laat 5 minuten afgedekt staan.
7. Roer de couscous door het appelmengsel. Maak op smaak met de kaneel of speculaaskruiden.
8. Hak de munt fijn en roer deze vlak voor het serveren door de couscous.



APPEL & UITJE

DOORDEWEEKS OM 16:55
VANAF 3 SEPTEMBER

www.cartoonnetwork.nl

eerlijk over eten
Voedingscentrum

