

# Recept: Maaltijdsalade met Geroosterde Groenten en Parelcouscous

Een gezonde en voedzame maaltijdsalade met geroosterde bloemkool en zoete aardappel, parelcouscous, verse groenten en een romige avocado-dressing. Perfect voor een lichte lunch of diner.



Aantal personen:

4 personen



Tijd:

50 minuten



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld

## Ingrediënten:

Omrekening naar 20 personen

<input type="checkbox"/> Bloemkool	½ kleine	in roosjes	
<input type="checkbox"/> Zoete aardappel	1 middelgrote	in blokjes	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el	voor groenten	
<input type="checkbox"/> Parelcouscous	250 g		
<input type="checkbox"/> Kalkoenblokjes	400 g		
<input type="checkbox"/> Rode paprika	1	in fijne brunoise	
<input type="checkbox"/> Komkommer	½	halve maantjes	
<input type="checkbox"/> Linzen (blik)	400 g	gespoeld en uitgelekt	
<input type="checkbox"/> Spinazie & sla	2 handvol	gemengd	
<input type="checkbox"/> Amandelschilfers	2 el	geroosterd	
<input type="checkbox"/> Rijpe avocado	1	voor dressing	
<input type="checkbox"/> Yoghurt/mayonaise	2 el/1 el		
<input type="checkbox"/> Citroen/limoensap	1 el		

# Bereidingswijze

## Geroosterde Groentjes

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Meng bloemkoolroosjes en zoete aardappelblokjes met olijfolie, zout, peper en eventueel paprikapoeder of komijn.
- Rooster 25–30 minuten tot ze goudbruin en licht krokant zijn aan de randjes.
- Voeg de linzen toe en laat nog 5 minuutjes mee roosteren
- Haal uit de oven en laat kort afkoelen.

## Kalkoen Bakken

- Verhit een pan met wat olie op middelhoog vuur.
- Bak de kalkoenblokjes tot ze mooi kleuren en gaar zijn.
- Kruid met zout, peper en eventueel paprikapoeder of kippenkruiden of Ras-el-hanout
- Haal van het vuur en zet apart.

## Parelcouscous Koken

- Breng gezouten water aan de kook in een pan.
- Voeg de parelcouscous toe en kook ongeveer 10-14 minuten tot de couscous gaar is. Kijk na op de verpakking
- Giet af en laat afkoelen (spoel met koud water). Meng eventueel met een scheutje olijfolie.

## Avocado-dressing & Salade Opbouwen

- Mix avocado, yoghurt/mayonaise, citroen/limoensap, look, olijfolie met 2-4 el water tot een romige dressing.
- Doe spinazie en sla in een bord of kartonnen potje.
- Meng de geroosterde groenten en parelcouscous, roer er fijngehakte peterselie onder en schep op de spinazie
- Verdeel er de kalkoen, paprika en komkommer over.
- Garneer met amandelschilfers.