



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PARELCOUSCOUS MET COURGETTE EN EI



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g 3 kleurenparelcouscous
- 1 gele en 1 groene courgette
- 1 teentje look
- 2 stengels pijpajuin
- enkele stengels bladpeterselie
- 4 eieren
- 100 ml soyamelk natuur
- 1 el groentebouillonblokje
- 2 zoete appels
- een potje verse magere kaas



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de courgette en snij de helft ervan tot courgetti.
- Kluts 4 eieren en meng met 1 el groentebouillonpoeder en de soyamelk.
- Stoof dit lichtjes aan in een pan en giet hierover het eiermengsel tot je een eierkoek bekomt.
- Kook de parelcouscous beetgaar en giet af.
- Snij de andere helft van de courgette in stukjes en kook deze beetgaar.
- Schil de appels en snij in fijne stukjes.
- Was de pijnpajuin en snij in fijne ringetjes.
- Stoof de stukjes courgette, samen met een uitgeperst teentje look, de appeltjes, de pijnpajuin en de parelcouscous aan en meng alles goed onder mekaar.
- Verdeel over 4 borden.
- Dien op met een stukje eierkoek.
- Werk af met enkele takjes bladpeterselie en stukjes verse kaas.