

# Recept

## Couscous met bietjes

---

20-30 min. bereiden, 2 personen

### Ingrediënten

- 150 gram, volkoren couscous
- theel. couscouskruiden (Ras el Hanout)
- 2 a 3 rode bieten (rauw)
- Geschaafde amandelen
- 50 gr feta
- Veldsla
- Handje rozijnen
- Halve sinaasappel
- Sap van een halve sinaasappel en geraspte schil



Schil de bieten, snijd ze in plakjes en kook ze tot ze wat zacht zijn. Ze geven erg veel kleurstof af, dus handschoentjes dragen is dan wel handig. (Of koop gekookte biet in pot). Kook de couscous volgens de verpakking gaar en voeg de sinaasappel rasp en wat peper en zout toe en de kruiden.

Meng de couscous met de feta, rozijnen en het sap van een halve sinaasappel.

Verdeel de veldsla op een bord met de partjes sinaasappel. De bietjes daar bovenop en vervolgens het couscoumsmengsel. Bestrooi het tot slot met geschaafde amandelen.

Eet smakelijk!

*Basis recept: [leukerecepten.nl](http://leukerecepten.nl)*

*Geschatte waarden*

<b>Voedingswaarden p/p</b>	<b>per portie</b>	<b>kcal</b>
Energie	500 kcal	
Eiwit	16 gram	64 kcal
Koolhydraten	45 gram	180 kcal
Vet	28 gram	252 kcal