

Hazelnoten couscous



heerlijk bij wortelgroenten uit de oven

Ingrediënten voor 4 porties

- 300 gram (Kamut) couscous
- 300 ml. water
- ½ theelepel zout
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 sjalotten
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels honing
- 75 gram grofgehakte hazelnoten
- klontje roomboter
- geraspte schil van 1 citroen
- 4 eetlepels fijngehakte peterselie
- peper

Bereiding:

1. Breng het water met 1 eetlepel olijfolie en het zout aan de kook.
2. Neem de pan van het vuur en roer er de couscous door.
3. Hou de pan goed warm (hooikist) en laat de couscous minstens 15 minuten wellen.
4. Snijd de sjalotten in dunne plakken en fruit ze langzaam in 1 eetlepel olijfolie. Voeg de honing en balsamicoazijn toe en laat dit onder af en toe roeren karamelliseren
5. Bak ondertussen de grofgehakte hazelnoten in de roomboter goudbruin.
6. Tot slot de couscous, sjalotten, hazelnoten, citroenschil, peterselie goed mengen en opdienen.

Voedingswaarde per portie:

Kcal	510
Vet (g)	21
Eiwit (g)	16
Koolhydraat (g)	62
Natrium (mg)	110
Kalium (mg)	500
Calcium (mg)	75
Magnesium (mg)	150
IJzer (mg)	4
Selenium (µg)	0
Zink (mg)	3,8
Foliumzuur (mg)	15
Nicotinezuur (mg)	0
Vitamine A (µg)	31
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,09
Vitamine B12 (mg)	0
Vitamine C (mg)	6
Vitamine D (µg)	0
Vitamine E (mg)	6,3
Voedingsvezels (g)	11

Kamut

Kamut is een duizenden jaren oude verwant van de moderne harde tarwe. Dit 'vergeten' graan is al die tijd niet veredeld.

Kamut heeft een rijke, enigszins boterachtige smaak en bevat meer eiwitten, vetten, aminozuren, vitaminen en mineralen dan tarwe en is bovendien lichter verteerbaar.

De graankorrels zijn 2 tot 3 maal groter dan tarwe.

Kamut wordt tot nu toe alleen biologisch verbouwd.