

Home → Tatsoi en wortel met volkoren couscous



Afdrukken

## TATSOI EN WORTEL MET VOLKOREN COUSCOUS

en gebakken varkensmedaillons

🕒 20 MINUTEN 🍽️ 2 PORTIES

Levering 03 jul – 07 jul 2020

Biologische ingrediënten



INGREDIËNTEN*		1P	2P	3P	4P
Groentebouillontablet (GV)	st	0.25	0.5	0.75	1
Volkoren couscous	g	65	130	195	260
Varkensmedaillons	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	3
Wortel	g	150	300	450	600
Tatsoi	g	35	75	100	100
<b>ZELF TOEVOEGEN</b>					
Bakolie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper		Naar smaak			

Allergie informatie  
tarwe, gluten, soja, varkensvlees

Tatsoi is eigenlijk een soort mini-versie van de bekende paksoi. Het is een Chinese bladgroente die net als paksoi familie is van de kool. De kleine blaadjes van tatsoi zijn donkergroen, lepelvormig en vrij dik. Op de blaadjes zitten witte nerven die in een rosette bij elkaar staan. Tatsoi heeft een licht kruidige koolsmaak en is heerlijk in een roerbak gerecht, of rauw door een salade. Onze biologische tatsoi wordt geleverd door kwekerij Kerkenhuis in het Brabantse Lierop.

### Bereidingswijze

- Breng water met het groentebouillontablet aan de kook voor de volkoren couscous. Spoel de couscous in een zeef onder de kraan, doe in een kom en giet de bouillon erover totdat de couscous net onder water staat. Dek de kom af. Na 5 minuten is de couscous mooi droog en rul.
- Verhit olie in een bakpan en bak de varkensmedaillons aan weerszijden bruin op een hoog vuur. Temper het vuur en bak nog 5-7 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
- Pel intussen de ui en snijd in partjes. Was of schil de wortel en snijd in flinterdunne plakjes. Was de tatsoi en laat goed uitlekken.
- Verhit olie in een wok en roerbak de ui en wortel 4 minuten. Voeg dan 2/3 van de tatsoi toe en roerbak 1-2 minuten mee. Wanneer de tatsoi begint te slinken breng je deze op smaak met sojasaus, zout en peper. De overgebleven tatsoi gebruik je rauw voor garnering.
- Serveer de couscous met de gewokte groenten en de varkensmedaillons.

**Tip:** Ook heel erg lekker met sesamolie en geroosterde sesamzaadjes.

### Voedingswaarden

energie (kcal) 619 kcal/ vet 27 g, waarvan verzadigd 5 g/ koolhydraten 53 g, waarvan suikers 10 g/ vezels 11 g/ eiwitten 34 g/ zout 2 g

### DEEL DIT RECEPT



Share



Tweet



Pin

OVER EKOMENU ▾

CONTACT & FAQ ▾

Volg ons op:

