

Ingrediënten voor 3 personen

1 pak Lassie Couscous Maroc
250 g rundergehakt 1 ui,
fijngesnipperd 1 teentje knoflook,
geperst 4 eetlepels paneermeel |
½ ei 2 eetlepels (olijf)olie 1 grote
groene paprika, in reepjes 1 klein
blikje ananasblokjes (à 227 g),
uitgelekt

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Marokkaans
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



couscous met gehakt en ananas

Vorbereiding

Kneed in een mengkom het gehakt met 1 eetlepel ui, knoflook, 2 eetlepels paneermeel, ei, zout en peper door elkaar. Draai hiervan 15 even grote gehaktballetjes en rol deze in een diep bord door het overige paneermeel. Verhit de olie in een wok en bak hierin de gehaktballetjes rondom bruin. Bak de gehaktballetjes op zacht vuur ca. 7 minuten. Draai de gehaktballetjes tussentijds om.

Bereidingswijze

Fruit de overige ui ca. 2 minuten op middelhoog vuur met de gehaktballetjes mee. Voeg de paprika aan de gehaktballetjes toe en roerbak deze ca. 3 minuten op middelhoog vuur mee. Laat intussen de couscous in een kom met 425 ml kokend water 5 minuten wellen. Verwarm de uitgelekte ananasblokjes kort met de gehaktballetjes mee. Breng de gehaktballetjes met ananas op smaak met zout en peper. Roer de couscous door elkaar. Verdeel de couscous en gehaktballetjes met ananas over de borden. Tip: Garneer de gehaktballetjes met 2 eetlepels verse munt.