Couscous med ovnsbakte grønnsaker og feta



Ingredienser

♥ 200 g søtpotet (renset og skrelt vekt)
♥ 200 g gresskar (renset og skrelt vekt)
♥ 3 ss olivenolje
♥ 1 rød paprika
♥ 1 rødløk
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 4 dl couscous (se tips)
♥ 4 dl vann eller grønnsaksbuljong (se tips)
♥ 1 bunt frisk bladpersille (se tips)
♥ 1 granateple (se tips)
♥ 200 g feta
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Skrell søtpotet og gresskar. Kutt opp i små terninger. Ha disse på en stekeplate. Drypp over ca. 3 ss olivenolje og kvern over salt og pepper. Bland godt.

Sett platen midt inn i ovnen og stek søtpotet- og gresskarbitene ved 200°C i 10 minutter.

Kutt imens opp paprika, rødløk og hvitløksfedd i små biter.

Ta platen ut av ovnen og ha over paprika-, rødløk- og hvitløksbitene. Bland sammen og sett platen tilbake inn i ovnen. Stek videre ved 200°C i 10 minutter til, slik at grønnsaksbitene blir helt møre.

Ha couscous i en kjele. Tilsett vann (eller grønnsaksbuljong) og gi det hele et oppkok. Ta kjelen av platen og la couscousen svelle som anvist på pakningen.

Ha den kokte couscousen i en serveringsbolle. Tilsett de ovnsbakte grønnsaksbitene og hakket bladpersille. Bland sammen. Tilsett granateplekjerner og feta som du smuldrer lett opp med hendene og vend det hele godt sammen. Hell over litt ekstra olivenolje og smak til med kvernet salt og pepper.

Tips

♥ De fleste varianter av couscous er temmelig snarkokte, og skal i grunnen kun trekke i varmt vann i noen minutter. Les uansett på pakningen du kjøper for å være sikker på tilberedningsmåten. Jeg brukte lik mengde couscous som væske (4 dl av hver), men tilpass mengde væske til det som står på couscous-pakningen du bruker.

♥ Jeg brukte her kjerner fra 1 stort granateple, dvs. ca. 3 dl granateplekjerner.

♥ Du kan varierer på ulike typer grønnsaker, og trenger ikke nødvendigvis bruke både søtpotet og gresskar, men kan velge en av delene. Du kan også bruke for eksempel gul og/eller grønn paprika og squash.

♥ Det går fint å bruke kruspersille i stedet for bladpersille, eller andre friske urter du måtte være glad i.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/couscous-med-ovnsbakte-gronnsaker-og-feta