

31-5-2017

Kookavond

Kruidige lamsspies met couscous en gegrilde groenten

Nodig:

- 700 gr lamsvlees in stukken van ongeveer 3cm gesneden
- 1 rode en 1 gele paprika
- 2 kleine courgettes in de lengte in 2 gesneden
- 8 asperges
- Grof zeezout
- Peper

Marinade: 6 el olijfolie, 2 el rode wijnazijn, 1 koffielepel oregano, 1 teentje gehakte look en ¼ koffielepel zwarte peper.

Couscous: 200 gr griesmeel, zout, 1 el olijfolie, 2 el geroosterde pijnboompitten en 1 el rozijnen.

Zo maak je het:

- Meng alle ingrediënten voor de marinade los.
- Bestrijk de groenten met de marinade en plaats afgedekt in de koelkast.
- Doe het vlees in de rest van de marinade en laat 2 tot 8 uur in de koelkast staan.
- Bereid de couscous (zie verpakking), voeg er olijfolie, zout, rozijnen en de pijnboompitten aan toe.
- Steek de stukjes vlees op spiesjes.
- Grill ze ongeveer 8 min.
- Grill de groenten tot ze gaar zijn.
- Schik de couscous op bord en leg er de groenten bij, leg er de spies bovenop.

Tip: serveer er wat bouillon van lam bij.