

Opgevulde tomaten met couscous en feta



Ingrediënten voor 4-6 porties

20 min voorbereiding + 40 in de oven.

- 150g couscous
- 250ml groentebouillon
- 250g feta
- 2 eetlepels gehakte basilicum
- 100g gedroogde tomaten
- 6 tomaten
- 3 eetlepels olijfolie
- Peper & zout
- 1 teentje knoflook
- 2 zakjes tijm
- 2 takjes verse rozemarijn



Bereidingswijze

- Verwarm de oven op 200°C.
- Bereid de couscous in het groentebouillonwater zoals aangegeven op de verpakking.
- Verbreek de feta in stukjes.
- Hak de basilicum fijn.
- Snij de zongedroogde tomaten in stukjes (ongeveer in 3).
- Snij het hoedje van de tomaten en hol ze uit (bewaars het hoedje voor later!).
- Meng de zongedroogde tomaten met de feta, basilicum en 1 eetlepel olijfolie door de couscous.
- Breng op smaak met peper en zout (en andere kruiden naar wens).
- Vul de tomaten met de couscous mengeling en zet het hoedje er terug op.
- Snipper de knoflook en meng in de olie met tijm en rozemarijn, besprenkel de tomaten hiermee.
- Zet de tomaten 40 minuten in de voorverwarmde oven.
- Serveren maar, smakelijk!

Tips

- Probeer 1 à 2 keer in de week je vlees te vervangen door een andere eiwitbron. Zowel voor het milieu als voor onze gezondheid is het positief om af te stappen van onze dagelijkse vleesgewoonte.

In dit recept hebben we vlees vervangen door feta. Feta bevat veel eiwitten, vitaminen B en D en verschillende mineralen.

Naast kaas, kan je ook kiezen voor andere vleesvervangers zoals peulvruchten, tofu, noten & zaden, vis,..

- Als je graag wat extra groenten toevoegt, past courgette ook heel goed in dit receptje!
- Maak wat extra couscous mengeling, deze kan je de volgende dag nog koud eten. (makkelijk om mee te nemen naar het werk in combinatie met een rauwkostsalade.

Bron

- Gebaseerd op een recept van Libelle: <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/4747/tomaten-gevuld-met-couscous-en-feta>