



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Stekt halloumiost med fullkornscouscous, tomatiserte grønnsaker og lett urtedressing

Couscous

125 g fullkornscouscous
½ pakke urtemiks

Tomatiserte grønnsaker

1 stk gul løk
1 stk gulrot
1 pakke kikerter
1 pakke tyrkisk krydder
1 boks hakkede tomater
2 dl vann ^B
½ ts sukker ^B
1 ts olje ^B

Stekt halloumi og tomat

1 stk tomat
100 g halloumi
½ pakke urtemiks
1 ts olje ^B

Tilbehør

½ pakke lett urtedressing

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Tomatiserte grønnsaker: 300 g
Couscous: 100 g
Stekt halloumi: 40 g
Dressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 490 kcal.

- 1. Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Vend halvparten av urtemiksen inn med couscousen når den er ferdig kokt.
- 2. Tomatiserte grønnsaker:** Skrell og kutt løken og gulroten i terninger. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann.
- 3. Tomatiserte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, gulroten og det tyrkiske krydderet i omtrent 3 minutter, til løken er blank. Tilsett kikertene og de hakkede tomatene. Skyll ut tomatboksen med 2 dl vann, og ha det i kjelen. La det hele småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med ½ ts sukker, salt og pepper.
- 4. Stekt halloumi og tomat:** Kutt tomaten i to. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek tomatene med snittflaten ned i 4–5 minutter, og ha dem over på en tallerken. Tørk lett av stekepannen, og stek halloumiskivene i 2–3 minutter på begge sider, til de er gylne. Ha tomatene tilbake i pannen, og Krydre med resten av urtemiksen litt salt og pepper. Du kan dele halloumien og tomaten i mindre biter hvis du heller vil det.
- 5. Tilbehør:** Server urtedressing til retten.



TIPS!

Ostens sammensetning gjør at den kan grilles og stekes. Halloumiosten er en tradisjonsrik ferskost fra Kypros. Osten er laget av ku-, får,- og geitemelk, og har en gummiaktig konsistens.