



## Krydret Couscous med grønnsaker, og mørbradspyd med Balsamico Cream servert med hummus (1)

### Forberedelse

Tilbered Couscous med krydder fra Tipiak: tilsett 1 del vann til en del Couscous med Krydder, dekk den gjerne over så er den ferdig på 5 minutter. Stek samtidig mørbradspydene som er penslet, i panne i wokolje. Bland sammen cherry tomat, grillet paprika, ferske letthakkede spinatblader og Villsoppblanding i den varme Couscousen. Legg opp kjøttspydet som er penslet med Balsamic cream over Couscous miksen, og topp med hummus. Dekoreres eventuelt med mer spinat. Hummus: Legg El Paradiso Garbanzobønner, Grillet hvitløk, spisskummin, salt og litt Tabsaco Chipotle i en Food prosessor. Kjøres på høyeste hastighet - tilsett Ybarra olivenolje forsiktig og la deretter hvile over natten på kjøll.



Couscous med Krydder *(Gluten,Hvete gluten,Selleri,kan inneholde spor av Egg,Melk,Nøtter,Kasjunøtter)	0,08kg
Olivenolje	0,01l
Paprika Rød Grillet	0,03kg
Semi-dried Cherrytomater	0,03kg
Villsoppblanding	0,03kg
Eddik Balsamicream *(Svoveldioksid eller sulfitter)	10ml
Mørbrad eller ytterfilet	120g
spinat blader	30g
Bønner Garbanzo	0,07kg
TABASCO® Chipotle Sauce	0,01l
Grillet hvitløk	0,05kg
Olivenolje	0,010l
hvitløk	4g
spiskummin	2g
salt	2g

\*Allergener

