



Lamspiesjes in citrussaus

Ingrediënten Lamspiesjes

- 1 kg mager lamsvlees, in stukjes
- 100 gr korianderzaad
- 1 fles (1 liter) sinaasappelsap
- 8 eetlepels sinaasappellikeur, zoals Cointreau
- 1 groene chilipeper, fijngesneden
- 6 sinaasappels, geschild, in partjes verdeeld en gehalveerd
- 1 bosje verse koriander, ter garnering

Bereidingswijze

Leg het lamsvlees in een grote, niet-metalen kom. Het korianderzaad in een vijzel vermalen en in het vlees wrijven. Sinaasappelsap en sinaasappellikeur over het vlees gieten en vermengen met chilipeper en stukjes sinaasappel. Afdekken en 24 uur gekoeld laten intrekken. Het vlees elke paar uur keren.

De barbecue matig heet laten worden. Lamsvlees en stukjes sinaasappel uit de marinade halen, de marinade overgieten in een kleine sauspan en apart zetten. Lamsvlees en sinaasappelstukjes aan de vleespennen rijgen, elke vleespen beginnen en eindigen met een stukje sinaasappel.

De sauspan met marinade op de barbecue zetten en aan de kook brengen en tot een stroperige, maar vloeibare saus laten indikken.

Als de marinade kookt de vleespennen op de barbecue leggen. Langzaam laten garen tot het vlees licht geschroeid en naar smaak gegaard is. De vleespennen op een verwarmde schaal leggen en 5 minuten afdekken. Serveren met de sinaasappelsaus, garneren met takjes verse koriander.



Couscous Salade

Ingrediënten Couscous salade

- 1/2 pak couscous (à 400 g)
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 1/2 citroen
- zout
- 300 g doperwtten (diepvries)
- 1 rode paprika
- 3 bosuitjes
- 1/2 zakje verse munt (à 15 g)
- 200 g feta (kaas)
- peper

Bereiden

Couscous in ruime kom doen en er ca. 3 dl kokend water over schenken. Olie, sap van 1/2 citroen en zout toevoegen. Couscous 5 minuten laten wellen. Intussen in pan met weinig water en zout doperwtten in ca. 5 minuten gaar koken, in vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken. Met vork couscous tot losse korrels roeren. Couscous laten afkoelen, regelmatig omscheppen. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Bosui in ringetjes snijden. Feta in blokjes snijden. Muntblaadjes fijnsnijden. Tweede citroen schoonboenen en in partjes snijden.

Nabereiden

Erwtten, bosui, deel van paprika, munt en feta door afgekoelde couscous roeren. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel citroensap. Garneren met citroenpartjes, rest van paprika, feta en munt.