

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.  
door studenten Pedagogisch Werk van het Alfa-college Hardenberg

## Couscous met kipgehaktballetjes en spinazie

### Ingrediënten voor 4 personen:

20 g verse selderij	300 g kipgehakt naturel
2½ el milde olijfolie	1 courgette
1 teen knoflook	600 g verse bladspinazie
300 g couscous	1 el kerriepoeder
400 ml kokend water	



### Bereidingswijze

Snijd de selderij fijn, meng met wat peper door het gehakt en vorm er met vochtige handen 16 balletjes van. Verhit ½ el olie (per 4 personen) in een koekenpan en bak de balletjes in ca. 10 min. op middelhoog vuur rondom goudbruin en gaar. Snijd de courgette in blokjes van ca. 1 cm en snijd de knoflook fijn. Verhit 1 el olie (per 4 personen) in een koekenpan en fruit de knoflook 1 min. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken. Breng op smaak met peper.

Doe ondertussen de couscous met de kerrie in een kom. Schenk het water erover, roer door en laat 5 min. afgedekt staan. Roer los met een vork en meng de rest van de olie en de courgette erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de couscous met de spinazie en gehaktballetjes.

Eet Smakelijk!