



GLUTENFRI COUSCOUS

FRISTENDE OPPSKRIFTER MED
GLUTENFRI "COUSCOUS"

DET GLUTENFRIE
VERKSTED
COUSCOUS
Økologisk
couscous-r

Lær
helt enkelt

2
PORSJONER

Glutenfri couscous-miks

Endelig kan du lage alle dine favorittretter med couscous igjen, takket være vår nye Couscous-miks.

Glutenfri & økologisk – ferdig krydret og klar på minutter. Bare tilsett kokende vann og server!

Vår couscous er laget av mais og ris, og er like godt som et raskt måltid i seg selv som det er til salater, grønnsaker, kylling, kjøtt og fisk.

Du trenger:

1 pakke Couscous fra Det Glutenfrie Verksted
2,1 dl (210 g) kokende vann

Dette gjør du:

1. Ha couscous miksen i en stor bolle eller skål og tilsett 2,1 dl kokende vann.
2. Rør lett sammen.
3. La blandingen svulle i ca. 5 minutter.
4. Bruk deretter en gaffel til å løfte og blande miksen.
5. Server og nyt!



Glutenfri & økologisk Couscous miks finner du i butikker som Meny, Jacobs på Holtet, Kolibri Kolonial og nettbutikken allergikost.no. Vi har laget et eget oppskriftshefte til inspirasjon og variasjon. God fornøyelse!

Favica

Couscoussalat med kjøttboller

Dette trenger du (3-4 porsjoner):

- 1 pakke Couscous fra Det Glutenfrie Verksted
- 2,1 dl (210 g) kokende vann
- 250 g cherrytomater
- ½ agurk
- 1 liten rødløk
- 1 neve frisk mynte
- 1 neve frisk persille (bladpersille eller kruspersille)
- 100 g granateplekjerner
- 2 ss olivenolje
- 1 sitron
- salt og pepper

500-600 g kjøttboller
(hjemmelaget eller ferdig)

Dette gjør du:

1. Tilbered couscous etter anvisning på pakken.
2. Skrell og del rødløk og snitt den fint på langs. Del cherrytomater i fire. Skjær agurk i grove terninger. Grovhakk urter.
3. Bland rødløk, cherrytomater, agurk og urter sammen med couscous, granateplekjerner og olivenolje i en stor salatbolle. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.
4. Stek kjøttbollene i litt olivenolje til gylne og gjennomstekte.
5. Server couscoussalaten med varme kjøttboller ved siden av.

God fornøyelse!



Couscous med scampi, squash og mais



Dette trenger du (4-5 porsjoner):

- 2 pakker Couscous fra Det Glutenfrie Verksted
- 4,2 dl (420 g) kokende vann
- 2 ss olivenolje
- 400 g rå scampi, uten skall, tint
- 300 g cherrytomater
- 1 fedd hvitløk
- ½ ts chiliflak
- 1 squash
- 140 g maiskorn (1 boks, drenert vekt)
- 1 stor neve frisk persille, grovhakket
- 3 ss sitronsaft

Dette gjør du:

1. Tilbered couscous etter anvisning på pakken.
2. Del cherrytomater i to. Finhakk hvitløk. Skjær squash i små biter.
3. Varm 2 ss olivenolje i en stor stekepanne og fres scampiene raskt på middels/høy temperatur i ca. 1 minutt til de blir rosa i fargen. Ha scampien over på en tallerken og sett til side. Ikke skyll stekepannen.
4. Sett ned temperaturen til lav/middels og ha tomater, hvitløk og chiliflak i stekepannen. La det surre i ca. 5 minutter.
5. Tilsett så squash og la det surre i 3-5 minutter til. Ha i maiskorn og la det surre i ett minutt til.
6. Ha couscous over i stekepannen, tilsett scampiene, persille og sitronsaft og bland alt sammen. Server med en gang.

God fornøyelse!

Vårsalat med couscous, asparges og brokkolini

Dette trenger du (4-6 porsjoner):

- 1 pakke (140 g) Couscous fra Det Glutenfrie Verksted
- 3 ss olivenolje
- saften av ½ sitron
- sort pepper
- 150 g asparges
- 150 g brokkolini
- 100 g reddiker
- 1 vårløk
- 50 g feta
- 1 neve grovhakket frisk mynte
- 1 neve grovhakket frisk bladpersille (eller kruspersille)
- 35 g pinjekjerner eller grovhakkede pistasjnøtter (eller en blanding)
- 100 g granateplekjerner

Dette gjør du:

1. Tilbered couscous etter anvisning på pakken.
2. Vend couscous med olivenolje og sitronsaft og smak til med sort pepper.
3. Kok asparges og brokkolini i lettsaltet vann i 1-2 minutter. Avkjøl raskt i kaldt vann, og la renne godt av.
4. Finsnitt, reddiker og vårløk. Skjær feta i små terninger eller smuldre opp i mindre biter.
5. Bland couscous lett sammen med asparges, brokkolini, reddiker, vårløk, mynte, bladpersille, pinjekjerner/pistasjnøtter, granateplekjerner og feta på et stort fat eller i en stor salatbolle. Server og nyt!



Tabbouleh med halloumi, grapefrukt og jordbær



Dette trenger du (4 porsjoner):

2 pakker Couscous
2 grapefrukt
3 klementiner
1 neve frisk mynte
1 avokado
250 g friske jordbær
130 g spinat/salatblanding
2 ss olivenolje
250 g halloumi

Vinaigrette:

2 ss grapefruktsaft
3 ss olivenolje
1 ss balsamicoeddik
salt og sort pepper

Dette gjør du:

1. Tilbered couscous etter anvisning på pakken. Ha det deretter over i en stor salatbolle.
2. Skrell grapefrukten over en dyp tallerken slik at du kan samle opp juicen, dette skal brukes i vinaigretten. Del grapefruktene i to og fjern båtene fra hinnene.
3. Skrell klementinene og skjær i skiver.
4. Lag vinaigrette ved å blande sammen olivenolje, grapefruktsaft og balsamicoeddik. Smak til med litt salt og pepper. Sett til side.
5. Grovhakk mynte. Skjær avocado i skiver eller terninger. Del jordbær i to eller fire.
6. Ha grapefrukt, klementin, mynte, avocado, jordbær og spinat/salatblanding over i salatbollen og vend alt sammen med couscous.
7. Skjær halloumi i tynne skiver. Varm 2 ss olivenolje i en stekepanne på høy varme og stek halloumi på begge sider til gyldne og sprø på utsiden. Det tar kun 1-2 minutter på hver side. Legg halloumiskivene på salaten.
8. Hell vinaigretten over salaten og server.

Couscoussalat med kokosreker og yoghurtdressing

Dette trenger du (4-6 porsjoner):

- 2 pakker Couscous fra Det Glutenfrie Verksted
- 600 g uskrelte reker (eller 200 g ferdigpillede)
- 2 egg
- 150 g frosne grønne erter
- 15 cherrytomater
- 250 g (1 bunt) grønne asparges
- 1 liten rødløk
- 1 stor neve grovhakket frisk persille
- 1 stor neve grovhakket frisk dill
- 65 g babyspinat eller feldsalat
- 1 dl olivenolje
- saften av 1 sitron

Marinade:

- 1 rød chili
- 1 ss friske mynteblader
- 2 ss olivenolje
- finrevet skall og saften av ½ sitron
- 25 g kokosmasse

Yoghurtdressing:

- 200 g gresk yoghurt eller et plantebasert alternativ
- 3 ss grovhakket frisk dill
- salt og kvernet pepper



Dette gjør du:

1. Tilbered couscous etter anvisning på pakken.
2. Kok egg i 7-8 minutter og legg i kaldt vann. Skrell når de er avkjølt og del i båter.
2. Legg rekene i en bolle. Dersom du har uskrelte reker piller du dem først.
3. Finhakk chili og mynte og ha det over i bollen med rekene. Tilsett olivenolje, sitronskall, sitronsaft og kokosmasse. Bland alt godt sammen og la rekene marinere frem til servering.
4. Lag yoghurt dressing ved å blande yoghurt og dill i en bolle. Smak til med salt og pepper. La dressingen stå kjølig til den skal brukes.
5. Kok opp vann med litt salt, tilsett frosne erter, la det koke opp igjen, og la dem koke i 2-3 minutter. Skyll i kaldt vann og sett til side.
6. Bryt av den nederste delen av aspargesen der den brekker naturlig. Kok asparges i lettsaltet vann i 2-3 minutter. Skyll i kaldt vann, skjær i mindre biter og sett til side.
7. Skjær cherrytomater i to og finhakk rødløk. Bland med couscous, spinat/feldsalat og urter. Ha over olivenolje og sitronsaft og bland lett sammen.
8. Legg couscousblandingen på et stort fat og legg på erter og asparges.
9. Topp salaten med kokosreker og eggebåter. Server salaten sammen med yoghurt dressing og gjerne godt brød. Nyt!

