**Couscous met gegrilde vis**

rode ui  
knoflook  
peterselie  
boter  
rode en gele paprika’s  
worteltjes  
pijnboompitjes  
couscousgranen  
witte wijn

citroen  
peper en zout  
peterselie  
verse munt  
kerstomaatjes  
onbespoten citroen  
vis en zeevruchten   
naar eigen keuze en ‘goesting’  
passata  
komijnpoeder

**De vis en zeevruchten**: bak tijgergarnalen in wat olie met gehakte peterselie, knoflook en olijfolie. Gril verse sardines, tonijnmoten, kabeljauwhaasjes en koolvis. Kook en grill op schijfjes gesneden octopustentakels.

**Voor de warme bereiding**: bak gesneden rode ui met geplet knoflook en gehakte peterselie in een beetje boter.

Snijd de andere groenten in brunoise: de rode en gele paprika’s en de worteltjes. Rooster pijnboompitjes droog in een hete pan.

Voeg alles samen en zet warm weg.

**Maak de couscousgranen klaar** volgens de instructies op de verpakking en werk af met een beetje boter. Meng met de groentebereiding, een glas witte wijn en een scheutje citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar warm.

**Maak de koude bereiding klaar**: hak peterselie en verse munt. Vierendeel kerstomaatjes, haal ze leeg en knip ze in stukjes. Rasp de zeste van een biocitroen. Meng de koude bereiding net voor het opdienen met de warme tabouleh.

**Dresseer alle ingrediënten** op een groot bord, de warme tabouleh in het midden en dien op met een tomatensausje met komijn, peterselie en knoflook.