



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 18
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Parelcouscous met asperges, cherrytomaten en amandelen

Gearneerd met pittige lenteui

Deze groene asperges groeien, in tegenstelling tot witte asperges, boven de grond en hebben een sterkere smaak dan witte asperges. Groene asperges hoef je ook niet te schillen. Extra gemakkelijk dus! In de oven krijgen de asperges, samen met de tijm en cherrytomaten een extra lekkere smaak.



25-30 min



gemakkelijk



Knoflookteen



Groene asperges



Cherrytomaten



Tijm



Parelcouscous



Lenteui



Amandelen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	1	2	2	2	3
Groene asperges (g)	150	250	400	500	650	750
Tijm (takjes) ⊕	2	4	6	8	10	12
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Lenteui ⊕	1	2	3	4	5	6
Amandelen (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1	1
Peper & zout*	Naar smaak					

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 8) Noten

15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigdheden

Ovenschaal met bakpapier, pan met deksel

Voedingswaarden 516 kcal calorieën | 16 g eiwit | 74 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.

2 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de onderste 2 cm van de groene asperges. Snijd de asperges in de lengte doormidden en vervolgens in 4 gelijke stukken. Ris de tijmblaadjes van de takjes.

3 Meng de knoflook, groene asperges, cherrytomaten en de helft van de tijm met de olijfolie in een ovenschaal met bakpapier. Bestrooi met peper en zout en bak de groenten 20 minuten in de oven. Schep tussendoor een keer om.

4 Smelt de roomboter in een pan met deksel. Voeg de parelcouscous en overige tijm toe en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de parelcouscous, afgedekt, op laag vuur in 10 minuten droog.

5 Snijd ondertussen de lenteui in fijne ringen en hak de amandelen grof. Voeg de lenteui na 5 minuten toe aan de parelcouscous. Roer dan meteen goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Zet daarna het vuur uit en houd afgedekt warm.

6 Roer de parelcouscouskorrels los met een vork en voeg de helft van de groenten, inclusief het kookvocht uit de ovenschaal toe.

7 Verdeel het gerecht over de borden. Schep de overige groenten op de parelcouscous en garneer met de amandelen. Besprenkel naar wens met extra vierge olijfolie.

Tip! Wil je dit gerecht meer pit geven? Voeg dan een ¼ tl chilipoeder per persoon toe aan de parelcouscous tegelijk met de bouillon.

Parelcouscous, origineel in Israël pitim genoemd, wordt in tegenstelling tot gewone couscous bij de productie geroosterd in de oven.