



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30  
2015

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

## Parelgerst met gegrilde courgette, feta en amandelen

De groenten bereid je in de oven met verse tijm

Parelgerst is een bijzonder ingrediënt. Het is namelijk de volkoren variant van porgort. Je noemt gerst pas gort als het gepeld is. Gerst heet parelgerst als de korrels tot een rondere vorm zijn geslepen. Door dit gerecht verwerk je feta gemaakt op het Griekse eiland Limnos.



30-35 min



gemakkelijk



Courgette



Minimatrostomaten



Tijm



Lenteui



Amandelen




Parelgerst



Feta

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Minimatrostomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Tijm (takjes) 	1	2	3	4	5	6
Lenteui	1	2	3	4	5	6
Amandelen (g) <b>8) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
Parelgerst (g) <b>1)</b>	85	170	250	335	420	505
Feta (g) <b>7)</b>	50	75	100	125	150	175
Groentebouillon (ml)*	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

 Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose

**8)** Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's

### Benodigheden

Ovenschaal met bakpapier, pan met deksel

**Voedingswaarden** 559 kcal | 18 g eiwit | 65 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 9 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.

**2** Snijd de courgette in blokjes van maximaal 1 cm. Haal de tomaten van de tros en snijd de tomaten doormidden. Ris de tijmblaadjes van de takjes. Verwijder de onderste cm van de lenteui en snijd in fijne ringen. Hak de amandelen grof.

**3** Meng de courgette, tomaten en 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 voorverwarmde oven.

**4** Verhit een pan met deksel op middelhoog vuur en rooster de amandelen, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

**5** Smelt de roomboter in dezelfde pan met deksel. Voeg de parelgerst en overige tijm toe en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de parelgerst, afgedekt, in ongeveer 20 minuten droog. Roer halverwege de lenteui erdoor. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan en voeg als het nodig is extra water toe om aanbranden te voorkomen.

**6** Verbrokkel de feta en roer de helft door de parelgerst. Schep de helft van de groenten, inclusief het bakvocht, erbij. Breng indien gewenst verder op smaak met peper en zout.

**7** Verdeel de parelgerst over de borden. Schep de overige groenten er bovenop en garneer met de amandelen en overige feta. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie.

**Tip!** Weet je hoe je de amandelen makkelijk en snel klein maakt? Laat ze in het zakje, prik een klein luchtgaatje in het plastic en druk op het zakje met de onderkant van een pan, mok of glas. Zo zijn ze snel klein en voeg je ze makkelijk vanuit het zakje toe.