



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2016

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

Parelgerst met Javaanse sticks en groenten

De Javaanse sticks zijn gemaakt van haver!

Weet jij wat parelgerst is? Parelgerst is de volkoren variant van pargort. Je noemt gerst pas gort als het gepeld is. Gerst heet parelgerst als de korrels tot een rondere vorm zijn geslepen. De parelgerst eet je met Javaanse sticks; gemaakt van haver, met een milde smaak van saté, stukjes pinda en kokos.



30-35 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Berticot
Cuvée (rood)



Sjalot



Paprikapoeder



Karwijzaad



Parelgerst



Courgette



Rode paprika



Javaanse sticks

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Parelgerst (g) 1) 15)	85	170	250	335	420	500
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Javaanse sticks (pak) 1) 3) 5) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **15)** Kan sporen bevatten van melk/lactose en noten

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 592 kcal | 22 g eiwit | 98 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 23 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de sjalot.



2 Smelt de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de sjalot, paprikapoeder, karwijzaad en parelgerst toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de parelgerst, afgedekt, in 25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan.

3 Snijd ondertussen de courgette in blokjes van 1 cm. Snijd de rode paprika klein. Voeg na 15 minuten de courgette en paprika toe aan de wok of hapjespan en bak mee. Haal na 12 minuten de deksel van de pan.



4 Smelt, als de parelgerst bijna klaar is, de overige roomboter in een koekenpan en bak de Javaanse sticks 4 – 5 minuten op middelmatig vuur.

5 Verdeel de parelgerst en Javaanse sticks over de borden.



Tip! Roer regelmatig door de pan met parelgerst om aanbakken te voorkomen. Wordt de parelgerst te droog? Voeg dan extra water toe. Vind je de parelgerst na 25 minuten nog te hard? Kook het dan enkele minuten langer.