



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11
2016

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

Parelgerst met kruidige merguezworstjes en karwijzaad

Een ode aan de Midden-Oosterse keuken

In dit gerecht zitten veel ingrediënten die we kennen uit de Midden-Oosterse keuken, zoals parelgerst, karwijzaad en merguezworstjes. Deze pittige worstjes, traditioneel gemaakt van rund-, lams- of schapenvlees, zijn gekruid met foelie, peterselie en laurier. We combineren het met verse groenten zoals gele paprika.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



kindvriendelijk



Parelgerst



Runder-merguezworstjes



Gele paprika



Courgette



Bosui



Karwijzaad



Paprikapoeder

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 15)	85	170	250	335	420	500
Runder-merguezworstjes	2	4	6	8	10	12
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Bosui	2	4	6	8	10	12
Karwijzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 15) Kan sporen bevatten van sesam

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, aluminiumfolie

Voedingswaarden 660 kcal | 38 g eiwit | 78 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 17 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelgerst. Voeg de parelgerst toe en kook de parelgerst in 25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



2 Prik de merguezworstjes met een scherp mesje in op 3 plekken, verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de merguezworstjes 6 – 8 minuten op middelmatig vuur rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

3 Snijd ondertussen de paprika in smalle repen en de courgette in dunne halve plakken. Snijd de bosui in fijne ringen.

4 Zet de wok of hapjespan met het bakvet van de rundermerguez terug op middelmatig vuur en bak de paprika, courgette, karwijzaad en paprikapoeder 5 minuten.

5 Voeg de parelgerst en $\frac{3}{4}$ van de bosui toe aan de wok of hapjespan met groenten. Leg de merguezworstjes tussen de parelgerst en de groenten en laat nog 2 – 3 minuten doorgaren op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige bosui.



Weetje! Parelgerst is een bijzonder ingrediënt. Het is namelijk de volkoren variant van parelgort. Gerst heet parelgerst als de korrels tot een rondere vorm zijn geslepen. Parelgerst houdt ook na het koken een lekkere bite.