



Buffelmozzarella en spinazie uit de oven

Met parelcouscous, tomaat, dille en pijnboompitten



ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Pijnboompitten



Knoflookteen



Sjalot



Spinazie *



Limoen



Tomaat *



Verse dille *



Parelcouscous



Buffelmozzarella *

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Met tomaat, dille en pijnboompitten geef je deze parelcouscous een frisse, mediterrane twist. De romige buffelmozzarella smelt je kort in de oven met de gebakken spinazie en serveer je op de parelcouscous. De rijke smaak van de mozzarella komt zo nog beter tot zijn recht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan, rasp, pan met deksel, schuimspaan en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **buffelmozzarella en spinazie uit de oven**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon voor de parelcouscous. Verhit een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** tot ze bruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 SNIJDEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn en snipper de **sjalot**. Scheur de **spinazie** klein. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm en snijd de **verse dille** fijn.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Roer regelmatig door en voeg extra water toe als de **couscous** te droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4 ROERBAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de **knoflook** en de **sjalot** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** De spinazie met mozzarella is een bijgerecht. Heb je een kleine ovenschaal? Schep de spinazie dan hierin. Bij een grote ovenschaal kun je minder makkelijk een kuiltje maken voor de mozzarella.



5 IN DE OVEN

Schep de **spinazie** met een schuimspaan uit de wok of hapjespan en verdeel over de bodem van een kleine ovenschaal ★. Maak per persoon een kuiltje in het midden van de **spinazie** en verdeel de **buffelmozzarella** hierover. Breng nogmaals op smaak met peper en zout en bak de **spinazie** met **mozzarella** 5 – 6 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** net begint te smelten.



6 SERVEREN

Meng de **tomaat**, de **dille** en ¼ tl **limoenrasp** per persoon door de **parelcouscous** en breng op smaak met peper. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en schep de **spinazie** met **mozzarella** er met een schuimspaan bovenop ★★. Garneer met de geroosterde **pijnboompitten** en serveer met een partje **limoen**.

★★**TIP:** Serveer de mozzarella warm, als je hem laat afkoelen zal de mozzarella taai worden.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse dille (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Buffelmozzarella (g) 7) *	60	125	180	250	375	500
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	406 / 97
Vet totaal (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,9
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	8,4	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,6	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 06 | 2018

