



Gouscous met halloumi en gebakken rode paprika

Met limoen-knoflookolie en yoghurt



HALLOUMI

Deze stevige, Cypriotische kaas kun je door zijn structuur goed grillen - hij smelt namelijk niet, maar krijgt een lekker bruin korstje.



Amandelen



Knoflookteen



Verse koriander *



Limoen



Halloumi *



Rode paprika *



Volkoren couscous



Rozijnen



Volle yoghurt *



Totaal: 30-35 min.



Veggie



Veel handelingen



Eet binnen 5 dagen

Reis met ons mee van Noord-Afrika naar Cyprus. Couscous wordt in Noord-Afrika meestal met groenten, vlees of vis en een pittige saus gegeten. In Egypte lijkt het meer op een dessert, met boter, kaneel, rozijnen en room. Vandaag maak je de couscous af met halloumi - een zilte, Cypriotische kaas die niet smelt tijdens het bakken.



BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Rasp, saladekom en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **couscous met halloumi en gebakken rode paprika**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Hak de **amandelen** grof, pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **koriander** fijn. Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Snijd de **halloumi** in blokjes van ongeveer 1 – 2 cm. Snijd de **paprika** in reepjes ★.



2 COUSCOUS WELLEN

Meng in een saladekom de **couscous** en de **rozijnen** met de bouillon en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



3 PAPRIKA BAKKEN

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **paprikareepjes** 7 – 9 minuten ★. Breng op smaak met peper en zout.



4 HALLOUMI BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **limoenrasp** en de **knoflook** 30 seconden. Voeg de blokjes **halloumi** toe, bak in 3 – 4 minuten rondom krokant en haal daarna uit de pan. Bak de geweldige **couscous** 1 – 2 minuten in dezelfde pan in de **limoen-knoflookolie**.



5 COUSCOUS MENGEN

Meng de **koriander** door de **couscous** en breng op smaak met de extra vierge olijfolie, peper en zout.

★**TIP:** Je kunt de paprika ook in zijn geheel in de oven poffen voordat je hem in reepjes snijdt, zo wordt hij extra zoet. Pof de paprika in zijn geheel 20 – 25 minuten in een oven op 220 graden. Hij is klaar wanneer het vel begint op te bollen en er donkere plekken verschijnen. Verwijder het vel en snijd de paprika in reepjes (pas op: heet!).



6 SERVEREN

Verdeel de **couscous** over de borden en schep de reepjes **paprika** eraan. Besprenkel de **couscous** met het **limoensap** en garneer met de **halloumi** en de **amandelen**. Serveer de **yoghurt** apart, zodat iedereen dit naar eigen smaak kan toevoegen.

★**TIP:** Eet je dit gerecht nog een keer? Varieer dan met pistachenootjes in plaats van amandelen en voeg munt toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	60	125	180	250	320	390
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	150	175
*Zelf toevoegen						
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3640 / 870	622 / 149
Vet totaal (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	16,0	2,7
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	19,9	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,9	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) 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.



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).