



Couscous met halloumi en gebakken rode paprika

Met limoen-knoflookolie en yoghurt



Amandelen



Knoflookteen



Verse koriander *



Limoen



Halloumi *



Rode paprika *



Volkoren couscous



Rozijnen



Volle yoghurt *

Totaal: **30-35** min. Veggie

Veel handelingen

Eet binnen **5** dagen

Couscous is populair in veel Noord-Afrikaanse landen, waar het meestal met groenten, vlees of vis en een pittige saus wordt gegeten. In Egypte wordt het juist meer als dessert gegeten, zoals wij een rijstpudding kennen: met boter, kaneel, rozijnen en room. Vandaag maak je een couscous met een mediterrane twist door halloumi toe te voegen: 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★.



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**.



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.



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 dan 20 – 25 minuten 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!).



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.



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 (g) 23) *	3	5	8	10	13	15
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.

#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).