



COUSCOUS MET RADIJS EN HUMMUS

Met witpuntradijs



Witpuntradijs



Mesclun



Yoghurt-tahinsaus



Volkoren couscous



Knoflookteen



Citroen



Kikkererwten



Paranoten



Sla-tomaat



Totaal: 20-25 min.



Vegetarisch



Gemakkelijk



Discovery



Eet binnen 5 dagen

Hummus is niets anders dan kikkererwtenpuree met knoflook, citroen en tahin. Natuurlijk geven wij er een HelloFresh-twist aan door een beetje yoghurt toe te voegen. De witpuntradijsjes zijn prachtig om te zien en smaken pittiger dan gewone radijs.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, hoge kom met staafmixer of blender.

Laten we beginnen met het koken van de **couscous met radijs en hummus**.



1 VOORBEREIDING

Bereid de bouillon. Meng de **couscous** met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Maak de **couscous** los met een vork.



2 SNIJDEN, PERSEN EN UITLEKKEN

Snijd of pers ondertussen de **knoflook** heel fijn en pers het sap van de **citroen** uit. Laat de **kikkererwten** uitlekken en hak de **paranoten** grof.



3 PUREREN

Meng voor de hummus de **knoflook** met 1 el **citroensap** per persoon en de **kikkererwten** in een hoge kom met staafmixer of blender. Pureer de hummus fijn en meng met de helft van de **paranoten** en 1 el **yoghurt-tahinsaus** per persoon. Breng verder op smaak met peper en zout.



4 SNIJD DE GROENTE

Snijd de **sla-tomaat** in halve plakken. Snijd vervolgens de **witpuntradijs** in dunne plakken en snijd de helft van het radijsblad klein. Let op, de bladeren kunnen vuil bevatten.



5 SAMENVOEGEN

Meng de **couscous** met de overige **yoghurt-tahinsaus**, **tomaat**, radijsplakken en het radijsblad. Meng daarna met de **mesclun** en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEER

Serveer de couscoussalade met de zelfgemaakte hummus en garneer met de overige **paranoten**.



Vind je de couscous te droog? Voeg dan wat olijfolie toe voor meer smeuïgheid!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g)	70	140	210	280	350	420
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (pot)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Paranoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Yoghurt-tahinsaus * (ml) 7) 11) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Sla-tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Witpuntradijs * (st)	3	6	9	12	15	18
Mesclun * (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2372 / 567	448 / 107
Vetten (g)	23	4
Verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	9,3	1,8
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,1	0,4

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) andere noten en 23) selderij.

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



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 11 | 2017

