



PARELCOUSCOUS MET GEBAKKEN SJALOTJES

Met kastanjechampignons en citroenricotta



LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven. Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Sjalot



Kastanjechampignons



Citroen



Verse kervel



Verse dragon



Parelcouscous



Ricotta



Geraspte pecorino

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

In deze parelcouscous spelen sjalotten de hoofdrol. De sjalot is aromatischer en fijner van smaak dan de veel vaker gebruikte gele ui en door sjalot lang te bakken wordt hij heerlijk zoet. De nootachtige, aardse smaak van de paddenstoelen past daar goed bij.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, grote koekenpan, pan met deksel en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met gebakken sjalotjes**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snijd de **sjalot** in de lengte in kwarten ★. Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in plakken. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Snijd de **verse kervel** fijn en hak de **verse dragon** grof.



2 CHAMPIGNONS BAKKEN

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur en roerbak de **sjalot** in 16 – 18 minuten goudbruin en zacht. Voeg in de laatste 5 – 7 minuten de **kastanjechampignons** toe en bak al roerend bruin. Breng op smaak met peper en zout.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Verhit ondertussen een pan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **parelcouscous** 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **parelcouscous** in 12 minuten gaar. Giet af, roer de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4 RICOTTA MENGEN

Meng ondertussen in een kleine kom de **ricotta** met de **geraspte pecorino** en per persoon ¼ tl **citroenrasp** en ½ el **citroensap**. Breng op smaak met zout en flink wat zwarte peper.



5 PARELCOUSCOUS MENGEN

Voeg de roomboter, de helft van de **kervel**, de helft van de **citroenricotta** en de **parelcouscous** toe aan de koekenpan met **sjalot** en **champignons** en roer goed door.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de overige **citroenricotta**. Bestrooi de **parelcouscous** met de overige **kervel**, de **dragon** en de overige **citroenrasp** naar smaak ★★. Besprenkel naar smaak met het overige **citroensap**.

★**TIP:** Je kunt de sjalot ook in achten snijden, als je kwarten te groot vindt.

★★**TIP:** Dragon heeft een anijsachtige smaak, waar niet iedereen van houdt. Proef het eerst voordat je het toevoegt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	2	4	6	8	10	12
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse kervel (takjes) 23 *	4	8	12	16	20	24
Verse dragon (takjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (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)	2818 / 672	434 / 104
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,3
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	6,7	1,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	4,1	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 14 | 2018

