



PARELCOUSCOUS MET GEBAKKEN SJALOT

Met kastanjechampignons en citroenricotta



Sjalot



Kastanjechampignons



Citroen



Verse dragon & kervel



Parelcouscous



Ricotta



Geraspte pecorino

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

In deze parelcouscous speelt de sjalot de hoofdrol. Door de sjalotten lang te bakken komen er suikers vrij, waardoor ze karameliseren en heerlijk zoet worden. Samen met de nootachtige, aardse smaak van de paddenstoelen zorgt dit voor een heuse smaakexplosie.



KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Keukenpapier, fijne rasp, grote koekenpan, pan met deksel en kleine kom.

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



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snijd de **sjalot** in de lengte in achten. 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 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, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna 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 $\frac{1}{4}$ tl **citroenrasp** en $\frac{1}{2}$ el **citroensap**. Breng op smaak met zout en flink wat zwarte peper.



5 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**.

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)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Verse dragon & kervel (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
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
	Zelf toevoegen					
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3000 / 717	389 / 93
Vet totaal (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	14,8	1,9
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	13,0	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	4,1	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 65 g parelcouscous en de helft van de pecorino. De overige parelcouscous en pecorino kun je de volgende dag mengen met een beetje sla, tomaten, komkommer en een scheutje olijfolie en azijn. Garneer met een handje noten of pitten en je hebt een heerlijke salade voor de lunch.

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).

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