



PARELCOUSCIOUS MET GEKLEURDE PEEN

Met gepofte paprika, feta en amandelen



CABRIZ TINTO

Dit rijke gerecht met smeeuige parelcouscous, feta en amandelen vraagt om een krachtige wijn om dit goed te ondersteunen. De Cabriz Tinto uit Portugal heeft voldoende structuur en vult perfect aan.



Rode paprika ✨



Knoflookteen



Verse krulpeterselie ✨



Feta ✨



Gezouten amandelen



Karwijzaad



Gekleurde-peenmix ✨



Parelcouscous



Magere yoghurt ✨

Totaal: 35-40 min.

Original

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op de Marokkaanse keuken, met de klassieke combinatie van wortel, amandel, karwijzaad en honing. De paprika pof je in de oven waardoor deze een zoete, geroosterde smaak krijgt. De feta zorgt voor een hartig smaakaccent dat goed past bij de zoete tonen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met aluminiumfolie, pan met deksel, kom en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met gekleurde peen**.



1 PAPIRIKA VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **rode paprika** op een bakplaat met aluminiumfolie. Bak de **paprika** 20 – 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht en de schil geblakerd is (zie tip). Draai halverwege om. Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn en verkruimel de **feta**. Hak de **gezouten amandelen** grof.



4 PAPIRIKA SNIJDEN

Haal de **paprika** uit de oven en leg direct in een kom. Dek af met aluminiumfolie en laat afkoelen totdat je de **paprika** kunt aanraken zonder je te branden. Trek voorzichtig de schil van de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in repen. Pas op: er kan hete stoom uit de **paprika** komen.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een pan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de **gekleurde peen** en het **karwijzaad** toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper. Haal de groenten uit de pan en bewaar apart.



5 DRESSING MAKEN

Mix in een kom de **magere yoghurt**, extra vierge olijfolie, honing en peper en zout naar smaak. Voeg de groenten, de helft van de **feta**, de helft van de **paprika**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **amandelen** toe aan de pan met deksel en meng goed met de **parelcouscous**.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg de **parelcouscous** toe aan dezelfde pan met deksel en roerbak 1 minuut. Voeg de bouillon en 50 ml water per persoon toe aan de pan met deksel (pas op: dit kan spetteren!), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 13 – 15 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de **dressing**. Garneer met de overige **feta**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

★ TIP

De paprika kan op sommige plekken zwart worden, maar dat is niet erg! De schil haal je later van de paprika en wat overblijft is een heerlijk zoete, geroosterde paprika.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Gekleurde-peenmix (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Magere yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon* (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing* (tl)	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)	25 44 / 608	502 / 120
Vet totaal (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	66	13
Waarvan suikers (g)	14,7	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,5	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 22) 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 44 | 2017

HelloFRESH