



# PARELCOUSCOUSSALADE MET AVOCADO EN FETA

Met tomaat, limoen en koriander



## AVOCADO

Een avocado rijpt nog door nadat hij van de boom is geplukt. Heb je 'm al thuis, maar is 'ie nog net iets te hard? Stop de avocado dan in een papieren zak met een rijpe banaan of een appel.



Ui



Tomaat \*



Avocado



Parelcouscous



Limoen



Verse koriander \*



Pompoenpitten



Veldsla \*



Feta \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Parelcouscous komt oorspronkelijk uit Noord-Afrika, maar in dit gerecht combineer je het met Zuid-Amerikaanse smaken. Het sap van de limoen is niet alleen lekker fris, door het zuur verkleurt de verse avocado ook minder snel. Deze salade is perfect om op een warme zomeravond mee te nemen naar het park.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel, koekenpan en saladekom.  
Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscoussalade met avocado en feta**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruiemel er ½ bouillonblokjes per persoon boven.
- Snipper de **ui** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** en de **avocado** in blokjes.



## 3 SALADE MENGEN

- Klop in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de honing en per persoon 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp** tot een vinaigrette.
- Meng de **parelcouscous** en de **ui** door de vinaigrette.
- Meng er vervolgens de **tomaat**, de **avocado**, de **koriander** en de **veldsla** door.



## 2 KOKEN EN POFFEN

- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel, kook in 12 minuten gaar en giet af.
- Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit.
- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden, verkruiemel de **feta** erboven en bestrooi met de **pompoenpitten**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Veldsla (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	200
*Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokjes* (ml)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	541 / 129
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	11,0	1,8
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	9,9	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,0	0,5

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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).