



PARELCOUSCOUSSALADE MET AVOCADO EN FETA

met tomaat, limoen en koriander



Sjalot



Tomaat ✱



Avocado



Parelcouscous



Limoen ✱



Verse koriander ✱



Pompoenpitten



Veldsla ✱



Feta ✱

Totaal voor 2 personen:
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. Houd je nog wat over? Deze salade is ook lekker als lunch.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN:

Pan met deksel, koekenpan, saladekom en rasp.

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 **sjalot** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** en de **avocado** in blokjes.

★ **TIP:** Vergeet de limoen niet te wassen voor je de schil raspt.



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 **sjalot** door de vinaigrette.
- Meng er vervolgens de **tomaat**, de **avocado**, de **koriander** en de **veldsla** door. Breng op smaak met peper en zout.



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
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Veldsla (g) 23) *	40	60	80	100	140	160
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokjes (st)	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)	3276 / 783	774 / 185
Vetten (g)	41	10
• Waarvan verzadigd (g)	9,4	2,2
Koolhydraten (g)	73	17
• Waarvan suikers (g)	11,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	3,8	0,9

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

