



Parelcoussalade met Duitse biefstuk

met gebakken portobello en pestodressing



Parelcouscous



Knoflookteen



Portobello *



Tomaat *



Groene pesto *



Duitse biefstuk *



Rucola *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Binnen 20 minuten aan tafel en toch een maaltijd om trots op te zijn. Het steringrediënt in deze maaltijdsalade is de Duitse biefstuk - een grofgemalen biefstuk in de vorm van een burger. Net als tartaar kun je dit vlees rauw eten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, 2x koekenpan, kleine kom en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscoussalade met Duitse biefstuk**.



1 GROENTEN SNIJDEN

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten gaar. Giet af, roer de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken en de **tomaat** in parten.



3 BAKKEN EN MENGEN

- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** 2 – 4 minuten per kant ★. Bestrooi met peper en zout.
- Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, de **rucola** en de helft van de **pestodressing**. Voeg daarna de **parelcouscous** toe en meng goed.

★ **TIP:** Duitse biefstuk mag na het bakken nog rood zijn vanbinnen.



2 PORTOBELLO EN DRESSING BEREIDEN

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **knoflook**, de **portobello**, peper en zout toe en roerbak in 5 – 6 minuten goudbruin.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **groene pesto**, de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn tot een dressing en breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden.
- Leg de **portobello** en de **Duitse biefstuk** erop en garneer met de overige **pestodressing**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Groene pesto (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Duitse biefstuk (st) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3475 / 831	712 / 170
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,9
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	7,3	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	3,3	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

