



WIJNBOX

### Quinta da Espiga branco

Deze witte Portugese wijn smaakt naar tropisch fruit. Een ideale combinatie met dit kruidige Marokkaanse gerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Parelcouscous met puntpaprika, abrikozen en pompoenpitten

Een lekkere mix van zoet en hartig

Parelcouscous, intussen de favoriet van menig HelloFresh'er. Je combineert het met een mix van hartige ingrediënten en zoete abrikozen. Ook gebruik je in dit gerecht krulpeterselie, die voor extra smaak zorgt. De knapperige pompoenpitten vormen een mooi contrast met de zachte parelcouscous.

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk



lactosevrij



Peen



Krulpeterselie



Ui



Knoflookteen



Gedroogde abrikozen



Parelcouscous



Rode puntpaprika



Tomatenpuree



Komijnpoeder



Pompoenpitten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika	1	2	3	4	5	6
Krulpeterselie (takjes) 23)	1½	3	4	5	6	7
Parelcouscous (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Tomatenspuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

1) Gluten

Kan sporen bevatten van 17) eieren, 19) pinda's, 22) noten en 23) selderij.

### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 598 kcal | 18 g eiwit | 96 g koolhydraten | 12 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 16 g vezels



**1** Bereid de bouillon. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de peen en abrikozen klein. Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd in blokjes. Snijd de krulpeterselie fijn, maar houd de stelen apart van de blaadjes.

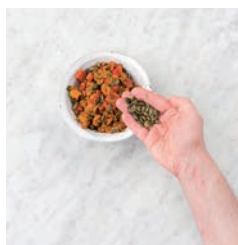


**2** Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de parelcouscous, tomatenspuree, komijnpoeder, abrikozen en steeltjes van de krulpeterselie toe en bak al roerende 2 minuten. Voeg de bouillon toe en kook, afgedekt, 12 – 14 minuten droog. Voeg wat extra water toe als de pan te droog wordt.



**3** Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot deze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.

**4** Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en bak de peen, afgedekt, 10 minuten op middellaag vuur. Voeg halverwege de puntpaprika toe en breng op smaak met peper en zout.



**5** Voeg de parelcouscous en de helft van de krulpeterselie toe aan de wok of hapjespan en bak al roerende 1 minuut.

**6** Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pompoenpitten en overige krulpeterselie.

**Tip!** Nog lekkerder wordt het als je de peen raspt met een grove rasp. Hierdoor kun je deze samen met de puntpaprika 5 minuten bakken en verdeelt de zoete peen zich beter over de couscous.