



WIJNBOX

Synera Blanco
Over de wijnkeuze bij dit gerecht hoefden we niet lang na te denken: een aromatische witte wijn uit het noordoosten van Spanje.



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

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Tabouleh met appel, vijgen en feta

Een lichte lauwwarme salade

Tabouleh betekent 'licht scherp/kruidig'. Het is een salade die als voorgerecht of bijgerecht wordt gegeten in de Arabische eetcultuur. Het is een salade uit de Libanese keuken die bestaat uit bulgur of couscous en kleingsneden groenten.



20-25 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Radis



Komkommer



Verse munt



Verse bladpeterselie



Feta



Volkoren couscous



Gedroogde vijgenstukjes



Junami appel



Oranje mini-
pruimtomen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Radis (st)	5	10	14	19	24	28
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gedroogde vijgenstukjes (g)	25	50	75	100	125	150
Junami appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oranje mini-pruimtomen (g)	100	200	300	400	500	600
Verse munt (blaadjes) 23)	6	12	16	22	28	32
Verse bladpeterselie (takjes) 23)	3	5	8	10	12	14
Feta (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1075
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose.
Kan sporen bevatten van
23) selderij.

Benodigheden

Saladekom

Voedingswaarden 679 kcal | 25 g eiwit | 85 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 14 g vezels



1 Bereid de bouillon en snijd de radis in fijne plakken. Bewaar het blad. Meng de couscous, radis en vijgenstukjes in een saladekom. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



2 Snijd ondertussen de helft van het radisblad klein. Snijd de appel (junami) en komkommer in kleine blokjes. Snijd de mini-pruimtomen in kwarten en snijd de munt en bladpeterselie fijn. Verkruiemel de feta.

3 Voeg het radisblad, appel, komkommer, tomaat, verse kruiden, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en de helft van de feta toe aan de saladekom en breng op smaak met peper en zout.



4 Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de overige feta en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



Tip! De kleingesneden kruiden en groenten maken het gerecht tot een klassieke tabouleh, maar dit kost wel wat tijd. Door de groenten grover te snijden ben je sneller klaar.