



COUSCOUS MET ABRIKOZEN

Met spinazie en gebakken groenten in honing-citroendressing



LA VIEILLE FERME BLANC

Bij de zoete abrikozen, de kruidige spinazie en de pittigfrisse lente-ui schenk je het liefst een zachtfruitige, iets kruidige witte wijn.



Gedroogde abrikozen



Rode paprika



Lente-ui *



Spinazie *



Volkoren couscous



Citroen



Gesneden snijbonen *



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen 3 dagen



Caloriefocus



Lactosevrij

Traditioneel worden de minuscule couscouskorrels met de hand gerold: een arbeidsintensief en tijdrovend werkje. In deze couscoussalade worden de zoete honing en zomerse abrikozen in balans gebracht met fris citroensap.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, fijne rasp en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **couscous met abrikozen**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snijd de **abrikozen** klein. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en scheur de **spinazie** fijn.



2 COUSCOUS WELLEN

Meng de **couscous** met de **abrikozen** en de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



3 CITROEN RASPEN

Boen of was de **citroen** schoon, rasp de gele schil met behulp van een fijne rasp en pers het sap uit de **citroen**. Bewaar apart.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **paprika**, het grootste deel van de **lente-ui** en de **snijbonen** op middelhoog vuur 6 - 8 minuten. Haal de pan van het vuur en voeg 2 tl **citroensap** per persoon en honing naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Roer de **spinazie** door de **couscous** en meng met de gebakken **groenten**. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **couscoussalade** over de borden en garneer met de overige **lente-ui**. Voeg naar smaak het rasp van de **citroen** en het overige **citroensap** toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui (st) *	2	4	6	8	10	12
Spinazie (g) 23 *	25	50	75	100	125	150
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden snijbonen (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2103 / 503	361 / 86
Vet totaal (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,4
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	19,2	3,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,6	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 23 | 2017

