



WIJNBOX

Espiga branco

Deze Portugese wijn is rijp, maar fris met exotische aroma's van citrus en mango. Lekker bij de uitgesproken smaken van de couscous.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

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



Mak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Couscous niçoise met een twist

Met veel groenten en volkoren couscous

Dit is een salade niçoise met een twist, namelijk met volkoren couscous! Daarnaast zit dit gerecht boordevol groenten en gebruik je de olijfolie van de tonijn om je gerecht nog meer smaak te geven.



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Scharrelei



Sperziebonen



Komkommer



Rode ui



Knoflookteen



Rode paprika



Tonijn in olijfolie



Volkoren couscous

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Scharrelei (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Komkommer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)*	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren **4)** Vis.

Benodigheden

Steeplan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2234 / 534	23	5,1	47	9,7	11	31	1,7
100 g **	356 / 85	4	0,8	7	1,5	2	5	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon. Zorg dat het ei net onder water staat in een steelpan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 5 – 6 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water.



2 Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen. Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Snijd de paprika in smalle repen. Laat de tonijn uitlekken en bewaar de olijfolie.



3 Verhit een ½ el olijfolie van de tonijn per persoon in een wok of hapjespan met deksel en bak de rode ui, knoflook en sperziebonen 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de paprika toe.



4 Meng ondertussen de couscous met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Snijd of schaaf de komkommer in dunne plakken, pel het ei en snijd in kwarten.

5 Voeg de sperziebonen, paprika, komkommer, tonijn en zwarte balsamicoazijn toe aan de gewelde couscous en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het ei en garner naar smaak met de overige olijfolie van de tonijn.

Tip! Je houdt wat couscous over! Gebruik het in een salade voor de lunch.

Weetje! Wist je dat de witte tonijn een heel hoog omega-3-vetzuren gehalte en een laag kwikgehalte heeft? Een lekkere en gezonde keuze!