



# Kruidige couscoussalade met verse geitenkaas

Met zoete appel en frisse limoen



## PAPRIKA

Wist je dat alle paprika's eerst groen zijn? Afhankelijk van het ras veranderen ze daarna van kleur naar oranje, rood, of voor dit gerecht, geel.



Volkoren couscous



Gele paprika ✨



Pruimtomaat ✨



Lente-ui ✨



Gezouten amandelen



Junami appel



Verse bladpeterselie ✨



Citroenmelisse ✨



Limoen



Verse geitenkaas ✨

Totaal: 25-30 min. Veggie

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Dit couscousgerecht is supermakkelijk te maken en bovendien erg smaakvol dankzij de combinatie van romige geitenkaas en zoete appel. De limoen, citroenmelisse en peterselie geven de salade een fris en zomers tintje.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige couscoussalade met verse geitenkaas**.



### 1 COUSCOUS BEREIDEN

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



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Snij ondertussen de **gele paprika** en de **pruimtomaat** klein. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Hak de **gezouten amandelen** grof.



### 3 APPEL EN KRUIDEN SNIJDEN

Snij de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** klein. Snijd zowel de takjes als de blaadjes van de **bladpeterselie** en de **citroenmelisse** fijn.



### 4 SALADE MENGEN

Voeg de **groenten**, de **appel**, de **lente-ui** ★ en het grootste gedeelte van de **verse kruiden** toe aan de **couscous**.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Pers de **limoen** uit. Voeg de extra vierge olijfolie en 2 tl **limoensap** per persoon toe aan de salade en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **couscoussalade** over de borden. Verbrokkel de **geitenkaas** erover en garneer met de **gezouten amandelen** en de overige **bladpeterselie** en **citroenmelisse**. Serveer met het overige **limoensap**.

★ **TIP:** Vind je de smaak van rauwe lente-ui te heftig? Bak deze dan eerst aan met wat olie in een koekenpan of serveer de lente-ui apart zodat iedereen het naar eigen smaak kan toevoegen.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                                      | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P   |
|--------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Volkoren couscous (g) 1)             | 85         | 170 | 250 | 335 | 420 | 500  |
| Gele paprika (st) *                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Pruimtomaat (st) *                   | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9    |
| Lente-ui (st) *                      | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12   |
| Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25) | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120  |
| Junami appel (st)                    | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾  | 4½   |
| Verse bladpeterselie (takjes) 23) *  | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18   |
| Citroenmelisse (takjes) 23) *        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Limoen (st)                          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Verse geitenkaas (g) 7) *            | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Zelf toevoegen*                      |            |     |     |     |     |      |
| Groentebouillon* (ml)                | 175        | 350 | 500 | 675 | 850 | 1000 |
| Extra vierge olijfolie* (el)         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Peper & zout*                        | naar smaak |     |     |     |     |      |

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

|                       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3586 / 857 | 510 / 122 |
| Vet totaal (g)        | 44         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,7       | 2,1       |
| Koolhydraten (g)      | 82         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 21,0       | 3,0       |
| Vezels (g)            | 17         | 2         |
| Eiwit (g)             | 29         | 4         |
| Zout (g)              | 2,9        | 0,4       |

### ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).