



Kruidige couscoussalade met verse geitenkaas

Met appel, limoen en bosui



LIMOEN

Je kunt limoenrasp of het frisure sap heel goed gebruiken om smaken in een gerecht naar boven te halen. Het versterkt de smaken, net zoals een snufje zout dat doet in zoete gerechten.



Volkoren couscous



Gele paprika ✳



Pruimtomaat ✳



Bosui ✳



Gezouten amandelen



Elstar appel



Verse bladpeterselie ✳



Citroenmelisse ✳



Limoen



Verse geitenkaas ✳



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Gemakkelijk



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. Heb je een restje over? Deze maaltijdsalade is ook heerlijk als lunch!



1 COUSCOUS WELLEN

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



2 SNIJDEN EN HAKKEN

Snij ondertussen de **gele paprika** en de **pruimtomaat** klein. Snijd de **bosui** 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 **bosui** ★ 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.

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



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**.

***WEETJE:** Dit gerecht bevat meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan voedingsvezels door de volkoren couscous, groenten, appel en noten!

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
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Elstar appel (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Citroenmelisse (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
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

Energie (kJ/kcal)	3707 / 886	493 / 118
Vet totaal (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,0
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	26,0	3,5
Vezels (g)	18	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).