



Parelcouscous met champignons en gruyère

Met rucola en walnoten



CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit Portugal is fris aromatisch en zacht kruidig met een geur van venkel. Dit sluit mooi aan bij de gruyère en de walnoten.



Parelcouscous



Knoflookteen



Champignons *



Geraspte gruyère *



Rucola *



Walnoten

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Wat gruyère, champignons, walnoten en rucola gemeen hebben? Ze hebben allemaal een nootachtige smaak en gaan daardoor perfect samen in dit romige gerecht. Terwijl de knapperige walnoten zorgen voor structuur, brengt de rucola de nodige pit en frisheid met zich mee om het gerecht in balans te brengen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met champignons en gruyère**.



1 PARELCOUSCOUS KOKEN

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn en snijd de **champignons** in kwarten.



3 PARELCOUSCOUS AFMAKEN

- Voeg de **parelcouscous**, de helft van de **gruyère** en de helft van de **rucola** toe aan de **champignons** ★★.
- Maak van de overige **rucola** een bedje op de borden.

★ **TIP:** Je kunt de knoflook ook eerst 1 minuut fruiten en daarna pas de champignons aan de pan toe te voegen, de knoflooksmak wordt dan iets milder.



2 CHAMPIGNONS BAKKEN

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan.
- Bak de **knoflook** ★ en de **champignons** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en gaarneer met de **walnoten** en de overige **gruyère**.

★★ **TIP:** Vind je de smaak van verhitte rucola te bitter? Bak deze dan niet mee maar gebruik bij stap 3 alle rucola om een bedje van te maken, of maak de rucola aan met wat olie en azijn naar smaak.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Champignons (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte gruyère (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Rucola (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2753 / 658	463 / 111
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	4,6	0,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,4	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 03 | 2018

