



# Parelcouscous met gekleurde peen

Met geroosterde paprika, feta en amandelen



## LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven.

Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Rode paprika ✨



Knoflookteem ✨



Verse krulpeterselie ✨



Feta ✨



Gezouten amandelen ✨



Karwijzaad ✨



Gekleurde-peenmix ✨



Parelcouscous ✨



Magere yoghurt ✨

Totaal: **35-40** min. Veggie

Gemakkelijk Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

Deze week is het in Nederland #WeekZonderVlees en daar weten wij wel raad mee! Dit gerecht is geïnspireerd op de Marokkaanse keuken, waarin hartige en zoete smaken vaak gecombineerd worden. Door de paprika te roosteren in de oven wordt hij zoeter van smaak, een lekkere combinatie met de zoute feta. Een minder bekende smaakmaker in dit gerecht is karwijzaad. Het heeft een anijsachtige smaak en past goed bij gebakken groenten, maar probeer het bijvoorbeeld ook eens in een omelet voor een verrassend resultaat.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, wok of hapjespan en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met gekleurde peen**.



### 1 PAPIRIKA ROOSTEREN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd in reepjes. Leg de **rode paprika** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de zonnebloemolie en rooster de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Schep halverwege om.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de **peenmix** en het **karwijzaad** toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **peen** uit de pan en bewaar apart.



### 2 SMAAKMAKERS VOORBEREIDEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn en verkruiemel de **feta**. Hak de **gezouten amandelen** grof.

★**TIP:** Je ontvangt meer parelcouscous dan je nodig hebt voor dit recept. De overige parelcouscous kun je bijvoorbeeld de volgende dag koken en gebruiken in een lunchsalade.



### 5 DRESSING MAKEN

Mix ondertussen in een kom de **magere yoghurt**, extra vierge olijfolie, honing en peper en zout naar smaak. Voeg de **peen**, de helft van de **feta**, de helft van de **paprika**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **amandelen** toe aan de pan met deksel en meng goed met de **parelcouscous**.



### 3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel, voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut ★. Voeg de bouillon en 50 ml water per persoon toe (pas op: dit kan spetteren!), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 13 - 15 minuten droog. Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de **dressing**. Garneer met de overige **feta**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

▣ **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 50 g parelcouscous en 25 g feta en 10 g amandelen. Het gerecht bevat dan 598 kcal, 35 g vet, 50 g koolhydraten, 7 g vezels en 16 g eiwitten.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Gekleurde-peenmix (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Magere yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon* (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing* (tl)	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)	3339 / 798	613 / 146
Vet totaal (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,3
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	14,7	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,7	0,3

#### ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 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 10 | 2018

HelloFRESH