



# Parelcouscous met pompoen en feta

Met champignons, hazelnoten en dragon



Ui



Champignons \*



Pompoenblokjes \*



Parelcouscous



Verse dragon \*



Feta \*



Hazelnoten



Totaal: **20-25** min.



Veggie



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen **5** dagen

Dit gerecht is gemakkelijk en snel te maken, maar is qua smaken uitdagend door de geurige dragon en hartige Griekse feta. Dragon heeft een bijzondere anijsachtige smaak, die niet iedereen even lekker vindt. Ken je de smaak nog niet? Proef het dan eerst en voeg het daarna naar smaak toe.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met pompoen en feta**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de groentebouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen, veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken.



## 2 GROENTEN IN DE OVEN

Verdeel de **ui**, **champignons** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven, schep halverwege om ★.



## 4 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Pluk ondertussen de blaadjes **dragon** van de steeltjes – houd de blaadjes heel en snijd de steeltjes fijn. Verkruidel de **feta** en hak de **hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en bak de **hazelnoten** tot ze beginnen te geuren.



## 5 MENGEN

Meng de **groenten** uit de oven, de witte balsamicoazijn en het grootste deel van de **dragon** door de **parelcouscous** en breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** De garingstijd van de pompoen kan verschillen afhankelijk van wat voor oven je gebruikt. Houd de garing goed in de gaten en verkort of verleng de oventijd indien nodig.



## 3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon, breng opnieuw aan de kook en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe wanneer de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **feta**, **hazelnoten** en overige **dragon**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

★**TIP:** Heb je nog dragontakjes over? Doe dit in een fles extra vierge olijfolie en maak zo heerlijke dragonolie. Lekker in dressings of om een pesto mee te maken.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Pompoenblokjes (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Verse dragon (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2494 / 596	418 / 100
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,2
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	8,7	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,0	0,5

### 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).

WEEK 09 | 2019

