

Hello
FRESH

WIJNBOX

Synera tinto

Een smakelijk winters gerecht waar een volsappige rode wijn het beste bij past. Deze is gemaakt van tempranillo en wat cabernet sauvignon.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 09
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Parelcouscous met pompoen, kastanjechampignons en feta

Met hazelnoten en verse dragon

Dit gerecht is gemakkelijk en snel, maar toch uitdagend met geurige dragon en Griekse feta. Deze feta is gemaakt van schapenmelk en wordt soms aangevuld met geitenmelk. De kaas zorgt in dit gerecht voor een extra romige smaak.



20-25 min



gemakkelijk



5 eet binnen
5 dagen



kind-
vriendelijk



vegetarisch

bewaar in de koelkast



Kastanjechampignons



Feta



Pompoenblokjes



Dragon



Ui



Hazelnoten



Parelcouscous

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g)	100	200	300	400	500	600
Pompoenblokjes (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Dragon (takjes) 23)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Hazelnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
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		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
8) Noten
Kan sporen bevatten van
17) eieren, 19) pinda's,
22) noten en 23) selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2523 / 603	25	6,8	67	8,0	7	23	2,9
100 g **	440 / 105	4	1,2	12	1,4	1	4	0,5

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de groentebouillon in een pan met deksel.



2 Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de kastanjechampignons in plakken. Verdeel de ui, kastanjechampignons en de pompoenblokjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 minuten in de oven.



3 Voeg de parelcouscous toe aan de bouillon, breng opnieuw aan de kook en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig en laat daarna zonder deksel uitstomen.

4 Ris ondertussen de blaadjes dragon van de steeltjes en snijd de blaadjes fijn. Verkruimel de feta.



5 Meng de groenten uit de oven, witte balsamicoazijn en de helft van de dragon door de parelcouscous en breng op smaak met peper en zout.

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

Tip! Heb je nog dragontakjes over? Doe dit bij de extra vierge olijfolie in de fles en maak zo heerlijke dragonolie. Dit is lekker in dressings of om een pesto mee te maken.