



# PARELCOUSSALADE MET RUNDERTARTAAR

Met Turkse rode peper, courgette en mesclun



## BERTICOT ROUGE

Bij deze couscoussalade kun je vanwege de rundertartaar gerust een wat stevige wijn drinken, zoals een cabernet sauvignon uit Zuidwest-Frankrijk.



Rode ui



Courgette



Turkse rode peper



Parelcouscous



Rundertartaar \*



Mesclun \*

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Supersimpel

Quick & Easy

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Dit gerecht is gemakkelijk en snel te bereiden. Je krijgt er bovendien een echt lentegevoel van, doordat je er een salade van maakt. De zoete Turkse rode peper gaat goed samen met courgette en rundertartaar.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscoussalade met rundertartaar**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelcouscous. Snipper ondertussen de **rode ui** en snijd de **courgette** en **Turkse rode peper** in blokjes van 1 - 2 cm.



### 2 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe om aanbranden te voorkomen. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 BAKKEN

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **rode ui** en **courgette** in 6 - 7 minuten knapperig. Voeg halverwege de **Turkse rode peper** toe en breng op smaak met peper en zout.



### 4 RUL BAKKEN

Bestrooi ondertussen de **rundertartaar** met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak het gehakt rul in 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 MENGEN

Meng in een saladekom de gebakken groenten, **parelcouscous**, **mesclun**, **rundertartaar** en zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Besprenkel eventueel naar smaak met extra vierge olijfolie.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Turkse rode peper (st)	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g) 1) 17)	65	130	190	250	315	380
Rundertartaar (g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	110	140	160
Groentebouillon* (ml)	140	280	420	560	700	840
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*					Naar smaak	
Peper & zout*					naar smaak	

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2180 / 521	324 / 77
Vet totaal (g)	12	2
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,3
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	17,7	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,8	0,3


## ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 17 | 2017



## ★ TIP

Wil je jouw salade meer pit geven? Houd dan een klein gedeelte van de rode ui apart en voeg deze rauw toe aan de salade.