



# PARELGERST MET GEROOSTERDE GROENTEN

Met feta en amandelen



## ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Courgette \*



Rode cherrytomaten \*



Verse tijm \*



Lente-ui \*



Amandelen



Parelgerst



Feta \*

Totaal: **30-35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

Parelgerst is bezig met een echte comeback. Veel mensen kennen het van vroeger als gort of parelgort in gerechten als gortepap of watergruwel. Met gegrilde courgette, feta en amandelen geef je parelgerst in dit gerecht een mediterrane make-over. Wat ons betreft een waardige concurrent voor rijst en pasta!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Ovenschaal met bakpapier, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelgerst met geroosterde groenten**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in plakken van 1 cm en vervolgens in blokjes. Halveer de **rode cherrytomaten**. Ris de blaadjes van de **takjes tijm** en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Hak de **amandelen** grof.



### 2 GROENTEN ROOSTEREN

Meng in een ovenschaal met bakpapier de **courgette**, de **cherrytomaten** en de helft van de **tijm** met de olijfolie. Bestrooi met peper en zout en rooster de **groenten** 20 minuten in de oven.



### 3 PARELGERST KOKEN

Smelt ondertussen de roomboter in een pan met deksel en bak de **parelgerst** en de overige **tijm** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe (pas op: dit kan spetteren) en kook de **parelgerst**, afgedekt, in 20 minuten droog. Voeg halverwege de **lente-ui** toe en roer tussendoor goed over de bodem. Voeg als het nodig is extra water toe om aanbranden te voorkomen.



### 4 AMANDELEN ROOSTEREN

Rooster ondertussen de **amandelen** in een koekenpan, zonder olie, 2 minuten op middelhoog vuur. Haal daarna uit de pan.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Verkruimel de **feta** en roer de helft door de **parelgerst**. Schep de helft van de gegrilde **groenten**, inclusief bakvocht, erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **parelgerst** over de borden. Schep de overige **groenten** erbovenop en garneer met de **amandelen** en overige **feta**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse tijm (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Parelgerst (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	485 / 110
Vet totaal (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,8
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	10,5	1,5
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,5	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten


Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

**TIP:** Let jij op je calorie inname? Gebruik dan de helft van de amandelen en kook per persoon 60 gram pearlgerst in 150 ml bouillon per persoon. Het gerecht bevat dan 591 kcal, 29 g vet, 64 g koolhydraten, 15 g vezels, 20 g eiwitten en 1,9 g zout. De overige pearlgerst kun je bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken.

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 11 | 2018

