



Pikante harissacouscous met feta

Met aubergine, tomaat en olijven



ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Ui



Aubergine *



Tomaat *



Gedroogde tijm



Leccino olijven *



Tomatenpuree



Harissa *



Volkoren couscous



Feta *



Veldsla *



Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

In de Noord-Afrikaanse keuken wordt harissa veel gebruikt als smaakmaker. Deze pikante saus van onder andere rode peper, knoflook en komijn geeft de couscous een intense smaak. Je kunt harissa ook makkelijk zelf maken, het recept vind je op onze blog. De zoute feta is een lekkere tegenhanger voor de pikante harissa.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **pikante harissacouscous met feta**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon voor de couscous. Snipper de **ui** en snijd de **aubergine** en de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Halveer de **olijven**.



2 AUBERGINE BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **aubergine**, **tijm**, **olijven** en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 – 12 minuten op middellaag vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



3 COUSCOUS BEREIDEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een pan met deksel en bak de **tomaat**, de **tomatenpuree**, **harissa** (let op, dit is pittig!), **couscous** en zwarte balsamicoazijn al roerend 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en haal direct van het vuur. Laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



4 SALADE MAKEN

Verkruimel ondertussen de **feta** en meng in een saladekom een klein gedeelte door de **veldsla**. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie en peper en zout toe.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de gebakken **aubergine** toe aan de **couscous** en breng eventueel verder op smaak met **harissa**, peper en zout.



6 SERVEREN

Meng de **veldsla** met de **couscous** of serveer deze apart en garneer met de overige **feta**. Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Leccino olijven (g) *	25	50	75	100	125	150
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Harissa (tl) *	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2778 / 664	407 / 97
Vet totaal (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	14,7	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,4	0

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g couscous per persoon met 125 ml bouillon per persoon. Het gerecht bevat dan 576 kcal, 29 g vet, 56 g koolhydraten, 13 g vezels, 20 g eiwitten en 2,9 g zout.

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 12 | 2018

HelloFRESH