



SALADE NIÇOISE MET VOLKOREN COUSCOUS

Met verschillende groenten en tonijn



SYNERA BLANCO

De tonijn en groenten gaan goed samen met een glas Synera Blanco die wat kruidigheid in zich heeft. De wijn is tevens fris en fruitig waardoor hij wel bij een salade past.



Vrije-uitlooperi *



Rode ui



Knoflook



Sperziebonen *



Rode paprika *



Tonijn in olijfolie



Volkoren couscous



komkommer *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Dit is een salade niçoise met een twist, namelijk met volkoren couscous! Daarnaast zit dit gerecht boordevol groenten en gebruik je de olijfolie van de tonijn om je gerecht nog meer smaak te geven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Steeplan met deksel, wok of hapjespan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade niçoise met volkoren couscous**.



1 EI KOKEN

Bereid de bouillon. Zorg dat het **ei** net onder water staat in een steeplan met deksel, breng, afgedekt, aan de kook en kook in 6 – 8 minuten hard. Spoel daarna onder koud water.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Snijd de **paprika** in smalle repen. Laat de **tonijn** uitlekken en bewaar de olijfolie.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie van de **tonijn** per persoon in een wok of hapjespan met deksel en bak hierin de **rode ui**, **knoflook** en **sperziebonen** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **paprika** toe.



4 KOMKOMMER EN EI SNIJDEN

Meng ondertussen in een saladekom de **couscous** met de bouillon en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Snijd of schaf de **komkommer** in dunne plakken. Pel het **ei** en snijd in kwarten.



5 SALADE MENGEN

Meng de **sperziebonen**, de **paprika**, de **komkommer**, de **tonijn** en de zwarte balsamicoazijn door de geweldige **couscous** en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het **ei** en garneer naar smaak met de overige olijfolie van de **tonijn**.

★**WEETJE:** Wist je dat tonijn een heel hoog gehalte omega-3-vetzuren en een laag kwikgehalte heeft? Een lekkere en gezonde keuze!

★**TIP:** Je houdt wat couscous over. Gebruik het bijvoorbeeld in een salade voor de lunch.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon* (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2234 / 534	356 / 85
Vet totaal (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	5,0	0,8
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	10,0	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 1 | 2018

