



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08  
2015

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

## Parelcouscoussalade met gegrilde halloumi

Warme salade met gele biet, pecannoten, cranberry's en rozijnen

Deze salade krijgt een friszoete smaak door de combinatie van cranberry's en rozijnen. De Hollandse gele biet is een goede bron van vezels, eiwitten en ijzer. Je kunt deze gele groente een dag of vier in de koelkast bewaren. Wist je dat er naast rode en gele bieten, ook witte bietjes met rode cirkels bestaan?



25-30 min



gemakkelijk



Gele biet



Citroen



Kaneel



Parelcouscous



Bladpeterselie



Cranberry-rozijnenmix



Pecannoten



Mesclun



Halloumi

## Ingrediënten

	2P	4P
Gele biet	2	4
Citroen	½	¾
Kaneel (tl)	1½	2½
Parelcouscous (g) 1)	170	335
Halloumi (g) 7)	125	250
Bladpeterselie (takjes) ⊕	2	4
Cranberry-rozijnenmix (g) 12)	40	80
Pecannoten (g) 8) 19)	30	50
Mesclun (g) ⊕	60	110
Groentebouillon (ml)*	350	700
Olijfolie (el)*	1	2
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit  
Kan sporen bevatten van 19) Pinda's

## Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, grillpan

**Voedingswaarden** Calorieën: 830 kcal | Eiwit: 29 g | Koolhydraten: 89 g | Vet: 38 g, verzadigd vet 13 g | vezels: 9 g



**1** Bereid de bouillon. Schil de gele biet en snijd in blokjes van maximaal een ½ cm. Was de citroen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.



**2** Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de gele biet en een ½ tl citroenrasp per persoon 1 minuut op middelhoog vuur. Bestrooi met kaneel, peper en zout en bak 30 seconden. Schenk 3 el water per persoon in de pan, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes bakken. Voeg eventueel extra water toe als de pan te droog wordt.



**3** Meng ondertussen de parelcouscous met de bouillon in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook 12 minuten op laag vuur. Roer tussendoor een keer goed over de bodem.



**4** Snijd ondertussen de halloumi in plakken van een ½ cm en wrijf de halloumi in met de overige olijfolie. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en grill de halloumi 3 minuten aan elke kant.

**5** Snijd de bladpeterselie en de cranberry-rozijnenmix grof. Hak de pecannoten grof en scheur de mesclun klein.

**6** Haal de pan met gele biet van het vuur. Voeg de parelcouscous, cranberry-rozijnenmix en het grootste deel van de bladpeterselie toe. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met citroensap, peper en zout. Voeg als laatste de mesclun toe.

**7** Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pecannoten en achtergehouden bladpeterselie. Serveer de parelcouscoussalade met de gegrilde halloumi.

**Tip!** Houd de gele biet tijdens het bakken in de gaten. Voeg als de pan te droog wordt extra eetlepels water toe. Na 15 minuten is de gele biet nog knapperig. Wil je de biet liever iets zachter? Laat deze dan nog 5 minuten langer op het vuur.