



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 16  
2015

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

## Runderchipolata met frisse groentecouscous

Een fris lentegerecht met groene groenten en limoen

Het vlees van de kruidige chipolata is afkomstig van koeien die hebben geleefd op Hollandse boerderijen met veel weidegebied. Houd je van limoen? Besprenkel dan de bouillon met een ½ el limoensap per persoon, voeg daarna de couscous toe en laat afgedekt wellen voor een extra frisse smaak!



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Volkoren couscous



Rode ui



Courgette



Paprikapoeder



Runderchipolata



Spinazie



Limoen

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g) <b>1)</b>	85	170	250	335	420	500
Rode ui	½	1	1	2	2	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Runderchipolata	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen <b>⊕</b>	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kippenbouillon*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 798 kcal calorieën | 45 g eiwit | 62 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 20 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de couscous toe zodra de bouillon kookt, zet het vuur uit en laat afgedekt wellen.

**2** Snipper ondertussen de rode ui. Snijd de courgette klein en de runderchipolata in plakjes.

**3** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de rode ui 2 minuten op middelmatig vuur. Zet het vuur iets hoger, voeg de chipolata toe en bak 4 minuten. Voeg de courgette en paprikapoeder toe, breng op smaak met peper en eventueel zout en bak 5 minuten.

**4** Scheur de spinazie klein boven de wok of hapjespan en laat in 3 minuten, al roerende, slinken. Pers het sap van de limoen uit en voeg de couscous en limoensap naar smaak toe. Verhit nog 1 minuut.

**5** Verdeel het gerecht over de borden.



**Tip!** Heb je veldsla of paprika over van de andere gerechten? Bak de paprika dan mee met de courgette en schep de veldsla vlak voor het opdienen door de couscous.