



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 18
2015

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

Parelcouscous met asperges, cherrytomaten en amandelen

Gearneerd met pittige lentey

Deze groene asperges groeien, in tegenstelling tot witte asperges, boven de grond en hebben een sterkere smaak dan witte asperges. Groene asperges hoef je ook niet te schillen. Extra gemakkelijk dus! In de oven krijgen de asperges, samen met de tijm en cherrytomaten een extra lekkere smaak.



25-30 min



gemakkelijk



Knoflookteen



Groene asperges



Cherrytomaten



Tijm



Parelcouscous



Lentey



Amandelen



Feta

Ingrediënten

	2P	4P
Knoflookteen	1	2
Groene asperges (g)	250	500
Tijm (takjes) ⊕	3	6
Cherrytomaten (g)	250	500
Parelcouscous (g) 1)	170	335
Lenteui ⊕	2	4
Amandelen (g) 8) 15)	30	50
Feta (g) 7)	75	150
Groentebouillon (ml)*	350	675
Olijfolie (el)*	1	2
Roomboter (el)*	½	1
Peper & zout*		Naar smaak

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 8) Melk/lactose

8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigdheden

Ovenschaal met bakpapier, pan met deksel

Voedingswaarden 587 kcal calorieën | 21 g eiwit | 74 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.

2 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de onderste 2 cm van de groene asperges. Snijd de asperges in de lengte doormidden en vervolgens in 4 gelijke stukken. Ris de tijmblaadjes van de takjes.

3 Meng de knoflook, groene asperges, cherrytomaten en de helft van de tijm met de olijfolie in een ovenschaal met bakpapier. Bestrooi met peper en zout en bak de groenten 20 minuten in de oven. Schep tussendoor een keer om.



4 Smelt de roomboter in een pan met deksel. Voeg de parelcouscous en overige tijm toe en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de parelcouscous, afgedekt, op laag vuur in 10 minuten droog.

5 Snijd ondertussen de lenteui in fijne ringen en hak de amandelen grof. Voeg de lenteui na 5 minuten toe aan de parelcouscous. Roer dan meteen goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



6 Verkrummel de feta. Roer de parelcouscouskorrels los met een vork en voeg de helft van de groenten inclusief het kookvocht uit de ovenschaal en de helft van de feta toe.

7 Verdeel het gerecht over de borden. Schep de overige groenten op de parelcouscous en garneer met de amandelen en overige feta. Besprenkel naar wens met extra vierge olijfolie.



Tip! Wil je dit gerecht meer pit geven? Voeg dan een ¼ tl chilipoeder per persoon toe aan de parelcouscous tegelijk met de bouillon.