



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 21  
2015

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

## Parelcouscous met reuzengarnalen en verse kruiden

Je brengt dit gerecht op smaak met knoflook, rode peper, citroen en tijm

Op de informatiekaart van deze week lees je meer over deze reuzengarnalen in een Italiaans jasje. Ben je verbaasd dat de reuzengarnalen bij bezorging nog bevroren waren? Bij garnalen is het belangrijk dat deze direct worden ingevroren, zodat de garnalen goed blijven.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Rode ui



Knoflookteen



Rode peper



Citroen



Tijm



Courgette



Reuzengarnalen



Parelcouscous



Rucola

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode peper ⊕	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen ⊕	¼	½	¾	1	1¼	1
Tijm (takjes) ⊕	1	2	3	4	5	6
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Reuzengarnalen (portie) 2)	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rucola (g) ⊕	20	40	55	75	100	125
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	1½	3	3	3	4½	4½
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 2) Schaaldieren

## Benodigheden

Wok of hapjespan, pan met deksel

**Voedingswaarden** 593 kcal calorieën | 32 g eiwit | 73 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 6 g vezels



**1** Bereid de bouillon. Snipper de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Was de citroen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Ris de tijmblaadjes van de takjes en snijd de courgette in blokjes.



**2** Verhit ⅓ van de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de reuzengarnalen 3 minuten op middelhoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.



**3** Verhit ⅓ van de olijfolie in een pan met deksel en bak de parelcouscous al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de parelcouscous, afgedekt, 10 minuten. Roer tussendoor een paar keer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



**4** Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de rode ui, knoflook en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de courgette, tijm, citroenrasp, peper en zout toe en bak 6 minuten.

**5** Voeg de garnalen, inclusief het bakvocht, toe aan de courgette. Breng op smaak met een ½ el citroensap per persoon, peper en zout en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.

**6** Maak de parelcouscous los en scheur de rucola klein. Voeg de parelcouscous en rucola toe aan de wok of hapjespan en meng goed.

**7** Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel naar smaak met extra citroensap.