



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52
2015

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

Romige parelcouscous met pompoen en hazelnoten

Met roomkaas die gekruid is met ras el hanout en peterselie

De parelcouscous krijgt een romige smaak door de kruiden-roomkaas. Deze combinatie hebben we speciaal voor dit gerecht bedacht. In de kaas zit onder andere peterselie en ras el hanout-kruiden. Ras el hanout is een Marokkaans kruidenmengsel en betekent letterlijk 'het beste van de winkel'.

- 30-35 min
- gemakkelijk
- vegetarisch
- kindvriendelijk
- Cabriz (wit)



Sjalot



Flespompoen



Hazelnoten



Parelcouscous



Kruidenroomkaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Flespompoe (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hazelnoten (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kruidenroomkaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon (ml)*	200	375	575	750	950	1125
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 608 kcal | 16 g eiwit | 70 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 7 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel. Snipper de sjalot.

Schil de pompoe, lepel de pitten er uit en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm. Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de hazelnoten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 Voeg zodra de bouillon kookt de parelcouscous toe aan de pan met deksel en kook op laag vuur, afgedekt, in 10 minuten droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.



3 Verhit ondertussen de olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de pompoe en 30 ml water per persoon toe en bak, afgedekt, 7 – 9 minuten op middelmatig vuur.

4 Voeg vervolgens de parelcouscous en kruidenroomkaas toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



5 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de hazelnoten. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Tip! Heb je nog pompoe over? Rooster het de volgende dag met olijfolie in de oven als bijgerecht, bak er een cake van of maak er pompoeensoep van! Op ons blog vind je een lekker recept voor pompoeensoep.