



FETA IS GEMAAKT VAN SCHAPENMELK EN ER WORDT SOMS OOK EEN BEETJE GEITENMELK TOEGEVOEGD. WEET JIJ IN WELK EUROPEES LAND DEZE KAAS IS ONTSTAAN?



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05
2016

Mak een foto van je gerechten en deel deze op of gebruik de hashtag #hellofresh

COUSCOUS MET FETA, GROENTEN EN ROZIJNTJES



20-25 min



supersimpel



vegetarisch



Volkoren couscous



Sjalot



Gele paprika



Citroen



Oregano



Spinazie



Rozijnen-pittenmix



Feta

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Citroen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 15)	125	250	375	500	625	750
Rozijnen-pittenmix (g) 12) 15)	20	40	60	80	100	120
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	700	850	1000
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
12) Sulfiet **15)** Kan sporen
bevatten van pinda's,
noten en selderij

Benodigheden

Kom, wok of hapjespan
met deksel

Voedingswaarden 617 kcal | 25 g eiwit | 75 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 11 g vezels



1 Bereid de bouillon. Meng de couscous met de bouillon in een kom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



2 Snipper ondertussen de sjalot. Snijd de paprika grof. Rasp de schil van de citroen en pers het sap uit.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot en oregano 1 minuut op laag vuur. Voeg de paprika en ½ tl citroenrasp per persoon toe, draai het vuur middelhoog en bak 4 minuten. Voeg vervolgens de spinazie, eventueel in delen, toe en laat slinken.

4 Voeg de couscous en 1 tl citroensap per persoon toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout en roerbak nog 1 minuut. Voeg vervolgens de helft van de rozijnen-pittenmix toe.



5 Verdeel de couscous met groenten over de borden. Bestrooi met de overige rozijnen-pittenmix en verkruimel de feta over de borden. Besprenkel naar smaak met extra citroensap en olijfolie.



TIP! Feta heeft een vrij uitgesproken smaak. Laat daarom je kinderen eerst proeven of ze het lekker vinden en verkruimel het daarna over hun maaltijd. Zijn ze geen liefhebber van feta? Garneer dan de maaltijd met een schepje yoghurtsaus, gemaakt van Griekse yoghurt, crème fraîche of kwark met 1 tl olijfolie, peper en zout.