



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17
2016

Makkelijk om te maken, te delen en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kruidige lentetabouleh met appel en geitenkaas

Met verse munt en koriander

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. Lekker fris dankzij de limoen, verse munt en verse koriander. Supermakkelijk om klaar te maken, weinig afwas en heerlijk dankzij de hemelse combinatie van romige geitenkaas en zoete appel. Een echt lentegericht! In de zomer ook lekker als salade bij de BBQ.



20-25 min



supersimpel



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Volkoren couscous



Gele paprika



Pruimtomaat



Lente-ui



Elstar appel



Verse koriander



Verse munt



Limoen



Verse geitenkaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	1	2	3	4	5	6
Lente-ui	2	3	4	5	6	7
Elstar appel	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 15)	3	6	8	11	14	16
Verse munt (blaadjes) 15)	4	8	12	16	20	24
Limoen	¼	½	½	¾	1	1
Verse geitenkaas (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Saladekom, fijne rasp

Voedingswaarden 619 kcal | 20 g eiwit | 76 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 9 g vezels



1 Bereid de bouillon. Meng de couscous met de warme bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



2 Snijd ondertussen de paprika en pruimtomaat klein. Snijd de lente-ui in fijne ringen. Verwijder het klokhuis van de appel (elstar) en snijd klein. Hak de koriander en munt fijn. Voeg alles toe aan de couscous, maar houd wat munt en koriander apart.



3 Was de limoen grondig. Rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Voeg de extra vierge olijfolie, een ½ el limoensap per persoon en een ½ tl limoenrasp per persoon toe aan de couscous en breng op smaak met peper, zout en eventueel extra limoensap.



4 Verdeel de couscous over de borden. Verdeel de geitenkaas erover en garneer met de overige koriander en munt.

Tip! Heb je nog wat salade over? Neem het de volgende dag in een bakje mee naar je werk als lunch!