



Couscous met gehakballetjes

Met rode saus en frisse salade



SYNERA TINTO

Tempranillo is van zichzelf een beetje kruidig en vormt daarom een superlekkere combinatie met de kruidige couscous.



Verse bladpeterselie ✨



Verse munt ✨



Rode paprika



Rode peper



Volkoren couscous



Rundertartaar ✨



Tomatenpuree



Botersla ✨



Tomaat

Totaal: 25-30 min.

Original

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Vandaag draai je zelf gehakballetjes van rundertartaar. Deze serveer je in tomatensaus. Lekker met een frisse salade van zachte botersla en een kruidige couscous met verse bladpeterselie en geurige munt. Houd je een beetje couscous over? Lees dan onze tip.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **couscous met gehakballetjes**.



1 COUSCOUS WELLEN

Bereid de bouillon. Ris de blaadjes **verse kruiden** van de takjes en hak de blaadjes fijn. Snijd de **paprika** klein. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Meng de **couscous** met het grootste deel van de kruiden en de bouillon in een kom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



2 GEHAKTBALLETJES DRAAIEN

Verdeel ondertussen de **rundertartaar** in kwarten en draai 4 gehaktballetjes per persoon. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de gehaktballetjes 2 minuten rondom op middelhoog vuur. Haal uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.



3 SAUS MAKEN

Bak de **paprika, rode peper** en **tomatenpuree** in het bakvet van de gehaktballetjes in de wok of hapjespan al roerend 30 seconden. Voeg 100 ml water per persoon toe en breng de saus al roerend aan de kook. Leg de gehaktballetjes terug in de hapjespan en laat, afgedekt, 5 - 8 minuten op middellaag vuur stoven. Roer tussendoor een paar keer voorzichtig om.



4 SALADE MAKEN

Scheur ondertussen de **botersla** klein en snijd de **tomaat** klein. Meng de **botersla, tomaat**, extra vierge olijfolie en de helft van de zwarte balsamicoazijn in een saladekom en breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Roer de **couscous** los met een vork, voeg de overige zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper, zout en eventueel wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng de saus op smaak met peper en zout en voeg eventueel meer water toe om de saus te verdunnen.

★ TIP

Houd je van pittig eten? Voeg naar smaak meer rode peper toe aan de saus!



6 SERVEREN EN GARNEREN

Verdeel de kruidige **couscous** en de salade over de borden. Serveer met de gehaktballetjes in rode saus en garneer met de overige kruiden.

★ TIP

Ben jij een grote eter? Gebruik dan alle couscous. Die je laat wellen in 175 ml bouillon per persoon. Gebruik je de rest niet bij deze maaltijd dan kun je het toevoegen aan een salade of lunchsalade die je in de loop van de week maakt.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse bladpeterselie (takjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Verse munt (blaadjes) 23 *	6	12	18	24	30	36
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Rundertartaar (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Botersla (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2280 / 538	401 / 95
Vet totaal (g)	539	95
Waarvan verzadigd (g)	21,0	3,7
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	11,7	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,8	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 19 | 2017

HelloFRESH