



Gebakken halloumi met walnoot en honing

Geserveerd met broccoli en gember-basmatirijst



Verse gember



Basmatirijst



Broccoli *



Walnoten



Verse bladpeterselie *



Rode peper *



Halloumi *



Knoflookteen



Totaal: **25** min.



Quick & Easy



Supersimpel



Veggie



Eet binnen **5** dagen



Glutenvrij

Halloumi is een stevige kaas uit Cyprus en zit boordevol eiwitten. Anders dan veel andere kazen kun je deze kaas grillen of bakken zonder dat hij smelt – de kaas wordt hierdoor juist lekker krokant. Halloumi is een vrij zoute kaas, daarom combineer je hem met een lekker zoete marinade.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: 2x pan met deksel, koekenpan en kleine kom.
Laten we beginnen met het koken van de **gebakken halloumi met walnoot en honing**.



1 SNIJDEN EN KOKEN

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen met deksel voor de broccoli en de rijst. Verkrummel boven beide pannen de helft van het bouillonblokje. Snijd de **gember** in plakjes.
- Kook de **rijst** samen met de **gemberplakjes**, afgedekt, in 12 – 14 minuten beetgaar. Giet af, laat zonder deksel uitstomen en haal de **gember** eruit ★. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, 4 – 6 minuten ★★. Giet daarna af.



3 BAKKEN

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **halloumi** in 4 – 5 minuten goudbruin.
- Voeg daarna het **honing-walnotenmengsel** toe aan de pan.
- Bak nog 1 – 2 minuten, en zorg dat de **halloumi** goed bedekt is met het **honing-walnotenmengsel**.

★★ **TIP:** Door de gember met de rijst mee te koken, krijgt de rijst een lekkere smaak. Haal de gemberplakjes er wel uit voor je de rijst serveert: het is niet zo lekker om ze op te eten.



2 SNIJDEN EN MENGEN

- Hak ondertussen de **walnoten** en de **bladpeterselie** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de honing met de helft van de zonnebloemolie, de **walnoten**, de helft van de **bladpeterselie** en de **rode peper**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **halloumi** in de lengte in 2 plakken per persoon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4 SERVEREN

- Roer de overige **bladpeterselie** door de **rijst**. Roer de roomboter en de **knoflook** door de **broccoli**.
- Verdeel de **rijst** en de **broccoli** over de borden. Leg de **halloumi** erbij en schep het **honing-walnotenmengsel** uit de pan erover.

★★ **TIP:** Als je de broccoli kort kookt, blijft hij nog een beetje knapperig. Houd je meer van zachtere broccoli? Kook hem dan 6 – 8 minuten.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Walnoten (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie (g) *	5	10	15	20	25	30
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Halloumi (g) 7) *	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3977 / 951	895 / 214
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	18,5	4,2
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	14,3	3,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	39	9
Zout (g)	3,8	0,9

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

📌 **TIP:** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let je op je calorie-inname? Serveer dan ⅓ deel van de gekookte rijst en 75 g haloumi per persoon. Van de overige rijst en halloumi kun je de volgende dag bijvoorbeeld een salade maken met gemengde sla en een dressing van olijfolie, balsamicoazijn en honing.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).