



WIJNBOX

Synera blanco
Voor een mooi contrast bij dit najaarsgerecht kiezen we een frisse wijn met een licht exotische touch. Proost!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



Kijk maandag om 21:00 uur bij SBS6 naar *Over smaak valt te twisten* voor het gerecht van volgende week!
Meer info: www.hellofresh.nl/over-smaak-valt-te-twisten

WEEK 40
2016

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

Gevulde courgette met ratatouille van champignons

Met parelgerst van broccoli en geitenkaas

Voor dit gerecht maak je kuipjes van courgette. Deze vul je met een ratatouille van champignons. Je combineert dit niet met de kaas-muffins, zoals in het kookprogramma, maar met parelgerst die je op smaak brengt met tijm, walnoten en geitenkaas. Zo hebben we er een volwaardige vega-maaltijd van gemaakt. bewaar in de koelkast

- 30-35 min
- veel handelingen
- eet binnen 3 dagen
- vegetarisch
- kindvriendelijk



Broccoli



Champignon-oesterzwammix



Oude geitenkaas



Verse tijm



Parelgerst



Ui



Knoflook



Courgette



Walnoten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook	1	2	2	3	3	4
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g)	100	200	300	400	500	600
Walnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Champignon- oesterzwammix (g)	100	200	300	400	500	600
Oude geitenkaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Verse tijm (takjes) 23)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** (andere)
noten, **23)** selderij en
25) sesam.

Benodigheden

Grote pan met deksel,
pan met deksel,
koekenpan, bakplaat
met bakpapier

Voedingswaarden 747 kcal | 31 g eiwit | 82 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 21 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng water aan de kook in een grote pan met deksel voor de broccoli en courgette. Bereid de bouillon in een andere pan met deksel en voeg de parelgerst toe. Kook, afgedekt, 25 minuten. Giet daarna af indien nodig en laat afgedekt uitstomen.



2 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de courgette in de breedte in drie gelijke stukken per persoon. Verwijder de zaadlijsten van de courgette met een lepel zodat er een kuipje ontstaat. Snijd de zaadlijsten klein en bewaar apart. Snijd de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Hak de walnoten fijn.



3 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnoten, zonder olie, 2 - 3 minuten lichtbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan en fruit de ui en knoflook 3 minuten op middellaag vuur. Voeg de zaadlijsten en champignons-oesterzwammix toe en bak 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 Kook de courgette-kuipjes en de broccoli 4 - 5 minuten in de grote pan met deksel op middellaag vuur. Giet daarna af, leg de courgette op een schone theedoek en laat de broccoli in de pan uitstomen.

5 Plaats de courgette-kuipjes op een bakplaat met bakpapier en vul met champignonmengsel. Bestrooi met de helft van de walnoten en de helft van de geitenkaas. Bak 10 minuten in de oven.

6 Ris de tijm van de takjes en snijd fijn. Houd 1 roosje broccoli per persoon apart. Meng de broccoli, het overige champignonmengsel, de helft van de tijm en de overige geitenkaas met de parelgerst. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de parelgerst over de borden, serveer met 3 courgette-kuipjes per persoon, 1 roosje broccoli per persoon en de overige walnoten en tijm.