



Kruidige couscoussalade met geitenkaas

Met zoete appel en frisse limoen



SYNERA BLANCO

Dit is een fris gerecht dat vraagt om een frisse, aromatische wijn. Deze wijn sluit prachtig aan bij de kruiden, geitenkaas, appel én limoen. A match made in heaven!



Volkoren couscous



Gele paprika



Pruimtomaat



Lente-ui ✨



Junami appel



Verse munt ✨



Verse bladpeterselie ✨



Limoen



Verse geitenkaas ✨

- Totaal: **20-25** min.
- Family
- Supersimpel
- Veggie
- Eet binnen **5** dagen
- Quick & Easy

Dit couscousgerecht is supermakkelijk te maken en bovendien erg smaakvol dankzij de combinatie van romige geitenkaas en zoete appel. De limoen, verse munt en verse peterselie geven de salade een fris en zomers tintje.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom en rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige couscoussalade met geitenkaas**.



1 COUSCOUS WELLEN

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



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **gele paprika** en de **pruimtomaat** klein. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen.



3 APPEL EN KRUIDEN SNIJDEN

Snijd de **appel** (junami) in kwarten, verwijder het klokhuus en snijd de **appel** klein. Haal de blaadjes **mint** van de takjes en snijd de **mint** fijn. Snijd zowel de takjes als de blaadjes van de **bladpeterselie** fijn.



4 SALADE MENGEN

Voeg de **paprika, tomaat, appel, lente-ui** en het grootste gedeelte van de **verse kruiden** toe aan de **couscous** (zie tip).



5 OP SMAAK BRENGEN

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



6 SERVEREN

Verdeel de couscoussalade over de borden. Brokkel de **geitenkaas** erover en garneer met de overige **bladpeterselie** en **mint**. Voeg naar smaak meer **limoensap** of **-rasp** toe.

★ TIP

Vind je de smaak van rauwe lente-ui te heftig? Bak deze dan eerst aan met wat olie in een koekenpan of serveer de lente-ui apart zodat iedereen het naar eigen smaak kan toevoegen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gele paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Lente-ui (st) *	2	4	6	8	10	12
Junami appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	8	11	14	16
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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 | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	443 / 106
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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 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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 32 | 2017

HelloFRESH