



# Kruidige lentetabouleh

Met appel, geitenkaas, verse munt en verse koriander



## LAVILA BLANC

Lavila blanc heeft aroma's van groene kruiden en combineert daarom geweldig met zowel de kruiden als de geitenkaas.



Volkoren couscous



Gele paprika



Pruimtomaat



Bosui ✨



Elstar appel



Verse koriander ✨



Verse munt ✨



Limoen



Geitenkaas ✨

Totaal: 20-25 min.

Family

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. De smaak is fris dankzij de limoen, verse munt en verse koriander. Het gerecht is supermakkelijk om klaar te maken, vergt weinig afwas en smaakt heerlijk dankzij de hemelse combinatie van romige geitenkaas en zoete appel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kom, saladekom en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige lentetabouleh**.



### 1 COUSCOUS WELLEN

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



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Snij ondertussen de **gele paprika** en **pruimtomaat** klein. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Meng in een saladekom.



### 3 SNIJDEN

Snij de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** klein. Hak de **koriander** en **munt** fijn. Voeg de **appel**, **koriander** en **munt** toe aan de saladekom.



### 4 MENGEN

Voeg de **couscous** toe aan de saladekom met groenten en meng goed.



### 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, een ½ el **limoensap** per persoon en een ½ tl **limoenrasp** per persoon toe aan de tabouleh en breng op smaak met peper, zout, het grootste gedeelte van de kruiden en eventueel extra **limoensap**.



### 6 SERVEREN

Verdeel de tabouleh over de borden. Verbrokkel de **geitenkaas** erover en garneer met de overige **koriander** en **munt**. Voeg naar smaak meer **limoensap** of **-rasp** toe.

#### ★ TIP

Heb je salade over? Neem het de volgende dag in een bakje mee naar je werk als lunch.

## 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
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23) *	3	6	8	11	14	16
Verse munt (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	2799 / 669	451 / 108
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,4	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 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 17 | 2017

