



WIJNBOX

Espiga Branco

Dit gerecht met verse groene kruiden en de Noord-Afrikaanse specerijen wordt op een hoger plan getild met deze frisse, exotische Portugese witte Espiga.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Mak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Noord-Afrikaanse couscous met kruiden en amandelen

Met verse kruidenmix van munt, koriander en bladpeterselie

Een kruidig gerecht met Noord-Afrikaanse smaken, zoals rozijnen, knapperige pitten en veel verse kruiden. Je gebruikt maar weinig couscous in dit gerecht, dat komt omdat rozijnen en kikkererwten ook koolhydraatrijk zijn. Een uitgedachte samenstelling om zo op een smaakvol gerecht te komen.

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



Bloemkool-peenmix



Verse bladpeterselie, koriander en munt



Geschaafde amandelen



Kikkererwten



Komijn



Kaneel



Volkoren couscous



Rozijnen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool-peenmix (g) 23	300	600	900	1200	1500	1800
Geschaafde amandelen (g) 8 19	5	10	15	20	25	30
Volkoren couscous (g) 1	30	60	85	115	145	170
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (takjes) 23	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (takjes) 23	2	4	6	8	10	12
Verse munt (blaadjes) 23	4	8	12	16	20	24
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g) 19 22	15	30	45	60	75	90
Kikkererwten (pot)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Olijfolie (el) *	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml) *	100	200	300	400	500	600
Peper en Zout *	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten, **8**) Noten. Kan sporen bevatten van **19**) pinda's, **22**) noten en **23**) selderij

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2057 / 490	15	2.2	65	20.9	19	17	1.6
100 g **	373 / 89	3	0.4	12	3.8	3	3	0.3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de bloemkool en peen 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, voeg 2 el water per persoon toe en laat afgedekt 13 - 15 minuten bakken op middelhoog vuur. Schep tussendoor een paar keer om.



2 Bereid ondertussen de bouillon. Verhit een pan met deksel op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 Meng de couscous met de komijn en kaneel in dezelfde pan met deksel en bak al roerende 1 minuut op laag vuur. Voeg de bouillon toe, zet het vuur uit en laat 5 - 8 minuten wellen.

4 Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.

5 Voeg de couscous, rozijnen, kikkererwten, amandelschaafsel en het grootste deel van de verse kruiden toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige verse kruiden.