



# Parelcouscous in tomatensaus

Met buffelmozzarella en bospaddenstoelenpesto



## LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven. Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Knoflookteen



Rode cherrytomaten \*



Parelcouscous



Gedroogde oregano



Buffelmozzarella \*



Bospaddenstoelenpesto \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je een tomatensaus van cherrytomaatjes. Dat ze kleiner zijn, betekent niet dat ze minder smaak hebben dan gewone tomaten - integendeel zelfs! De bospaddenstoelenpesto maakt de zoete tomatensaus lekker hartig. Door deze twee uitgesproken smaken te combineren maak je in een handomdraai een heerlijke saus.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel en hapjespan.  
Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous in tomatensaus**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel er het bouillonblokje boven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en halveer de **rode cherrytomaten**.
- Kook de **parelcouscous** 11 – 12 minuten in de pan met bouillon en giet af.



## 3 PARELCOUSCOUS MENGEN

- Scheur de **buffelmozzarella** in grove stukken.
- Voeg de **parelcouscous**, de **bospaddestoelenpesto**, peper en zout toe aan de hapjespan met **tomaat** en schep goed om.



## 2 ROERBAKKEN

- Verhit ondertussen de roomboter in een hapjespan op hoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **cherrytomaten**, de **gedroogde oregano**, peper en zout toe en roerbak 4 – 5 minuten.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de **buffelmozzarella**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gedroogde oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Buffelmozzarella (g) 7) *	60	125	180	250	300	375
Bospaddestoelenpesto (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Groentebouillonblokje* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (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)	3297 / 788	514 / 123
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	19,9	3,1
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	3,7	0,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,3	0,4

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

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 19 | 2018

