



PARELCOUSCIOUS MET CHAMPIGNONS EN GRUYÈRE

Met rucola en walnoten



SYNERA BLANCO

Synera Blanco is een wijn uit Spanje en heeft chardonnay in de blend wat goed samen gaat met de romige parelcouscous met gruyère.



Parelcouscous



Knoflookteen



Champignons *



Geraspte gruyère *



Rucola *



Walnoten



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Supersimpel



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen



Quick & Easy

Door de parelcouscous meng je gruyèrekaas, een Zwitserse kaas met een enigszins nootachtige smaak, die dit gerecht vol en romig maakt. De champignons combineren goed met de kaas en de knapperige walnoten. De rucola geeft dit gerecht de pit en frisheid die het nodig heeft en brengt alle smaken in balans.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met champignons en gruyère**.



1 PARELCOUSCOUS KOKEN

Bereid de bouillon. Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN SNIJDEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn en snijd de **champignons** in plakken.



3 CHAMPIGNONS BAKKEN

Verhit de overige roomboter in een wok of hapjespan en bak de **knoflook** en de **champignons** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur ★. Breng op smaak met peper en zout.

★ TIP

Je kunt de knoflook ook eerst 1 minuut fruiten en daarna pas de champignons aan de pan toevoegen, de knoflooksmak wordt dan iets milder.



4 COUSCOUS TOEVOEGEN

Voeg de **parelcouscous**, de helft van de **gruyère** en de helft van de **rucola** toe aan de **champignons** en bak al roerend 2 minuten op middelhoog vuur ★★.



5 RUCOLA VERDELEN

Maak van de overige **rucola** een bedje op de borden.



6 SERVEREN

Verdeel het **parelcouscoustmengsel** over de borden en garneer met de **walnoten** en de overige **gruyère** ★★★.

★★ TIP

Vind je de smaak van verhitte rucola te bitter? Bak deze dan niet mee maar gebruik bij stap 5 alle rucola om een bedje van te maken.

★★★ TIP

Je krijgt voor dit gerecht meer gruyère en walnoten dan nodig. Let je niet op je calorie-inname, gebruik dan alle gruyère en/of walnoten.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Champignons (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte gruyère (g) 7) *	15	30	45	60	75	90
Rucola (g) 23) *	30	60	80	120	140	160
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Roomboter* (el)	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2519 / 602	433 / 103
Vet totaal (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,1
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	4,3	0,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,2	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

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 47 | 2017

