



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Parelcouscous met champignons, gruyère en walnoten

Met rucola voor wat pit

De gruyèrekaas die je door de parelcouscous doet, maakt het gerecht vol en romig. De champignons combineren erg lekker met de kaas en de knapperige walnoten. De rucola geeft dit gerecht dan weer de pit en frisheid die het nodig heeft om alles in balans te brengen. Echt comfortfood als je het ons vraagt!



20-25 min



supersimpel



kind-  
vriendelijk



vegetarisch



Parelcouscous



Knoflookteen



Champignons



Gruyère



Rucola



Walnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) <b>1) 15)</b>	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Champignons (g)	175	350	500	675	850	1000
Gruyère (g) <b>7)</b>	25	50	75	100	125	150
Rucola (g) <b>15)</b>	30	60	90	120	150	180
Walnoten (g) <b>8) 15)</b>	20	30	40	50	60	70
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Roomboter (el)*	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
**8)** Noten **15)** Kan sporen bevatten van eieren, pinda's en selderij

#### Benodigdheden

Pan met deksel,  
wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 658 kcal | 26 g eiwit | 64 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 7 g vezels



**1** Bereid de bouillon. Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel. Voeg de parelcouscous toe en bak al roerende 1 minuut op middelmatig 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** Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn en snijd de champignons in plakken.

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



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

**5** Maak van de overige rucola een bedje op de borden. Verdeel het parelcouscoumsmengsel over de borden en garneer met de walnoten en de overige gruyère.



**Tip!** Door de knoflook eerst 1 minuut te fruiten en daarna pas de champignons toe te voegen aan de pan, wordt de knoflookmaak iets milder.