



Parelcouscous met garnalen en courgette

Met verse tijm, rode peper en citroen



COURGETTE

Rond of langwerpig, groen, geel of wit - courgettes bestaan in vele soorten en maten. En wist je dat je deze groente heel makkelijk zelf kunt kweken?



Rode ui



Knoflookteen



Rode peper *



Citroen



Verse tijm *



Courgette *



Parelcouscous



Garnalen *



Rucola *

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

In dit zonnige garnalengerecht ontmoeten de keukens van Europa en het Midden-Oosten elkaar. Parelcouscous wordt onder meer in Israël en Libanon veel gegeten, maar met ingrediënten als rucola, verse tijm en citroen gaan de smaken van dit gerecht meer richting Italië.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met garnalen en courgette**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Ris de **tijmblaadjes** van de takjes en snijd de **courgette** in blokjes.

2 PARELCOUSCOUS KOKEN

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

3 GARNALEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de **garnalen** 3 minuten op middelhoog vuur ★. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 COURGETTE BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **rode ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **courgette**, **tijm**, **citroenrasp**, peper en zout toe en bak 6 minuten.

5 MENGEN

Voeg de **garnalen**, inclusief hun bakvocht, toe aan de **courgette**. Breng op smaak met ½ el **citroensap** per persoon, peper en zout en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit. Scheur de **rucola** klein. Voeg de **parelcouscous** en **rucola** toe aan de wok of hapjespan en meng goed ★★.

★**TIP:** Zijn de garnalen erg vochtig? Dep ze dan voordat ze de pan in gaan goed droog, zo kleuren ze tijdens het bakken mooi bruin.

6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel naar smaak met extra **citroensap**.

★★**TIP:** Rucola kan na verhitting soms wat bitter smaken. Vind je dat niet lekker? Roer de rucola dan niet door de warme courgette, maar gebruik hem om het gerecht mee te garneren.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse tijm (takjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Garnalen (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
*Zelf toevoegen						
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie* (el)	1	2	2	2	3	3
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2456 / 587	410 / 98
Vet totaal (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	12,7	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,8	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren

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 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).