



# Parelcouscous met geroosterde kikkererwten en feta met geroosterde groenten en bosui

**VEGGIE** 40 min. • Eet binnen 5 dagen



**VEGGIE**



Kikkererwten



Courgette



Pruintomaat



Bosui



Knoflookteen



Citroen



Verse tijm



Paprikapoeder



Parelcouscous



Feta

## Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, peper en zout



## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Keukenpapier, bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (st)	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g 1)	85	170	250	335	420	500
Feta* (g 7)	40	75	100	125	175	200

### Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	225	350	475	600	825	950
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3542/847	454/109
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,6
Koolhydraten (g)	89	11
Waarvan suikers (g)	18,2	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,4	0,4

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose



## 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in halve plakken en de **pruimtomaat** in partjes. Verdeel de **aubergine**, de **pruimtomaat** en de helft van de takjes **tijm** (zie TIP) over één kant van een bakplaat met bakpapier. Meng met ¾ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.

**TIP:** Je laat de takjes tijm heel – dat scheelt tijd en het geeft veel smaak af. Vergeet niet de takjes voor serveren uit het gerecht te halen.



## 4. Couscous bereiden

Verhit ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** en de overige takjes **tijm** toe en bak al roerend 2 – 3 minuten, of totdat de **parelcouscous** licht geroosterd is. Voeg de bouillon toe en laat de **parelcouscous** 12 – 14 minuten zachtjes koken. Voeg als de **parelcouscous** te snel droog wordt wat extra water toe.



## 2. Bakplaat vullen

Dep de **kikkererwten** droog met keukenpapier. Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Bestrooi de **kikkererwten** met het **paprikapoeder** en meng met ¾ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en schep om. Bak de groenten en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin kleuren (zie TIP). Schep halverwege om.

**TIP:** Kook je voor meer dan 2 personen? Verdeel de kikkererwten dan over een tweede bakplaat met bakpapier. Wees voorzichtig: de kikkererwten kunnen gaan springen wanneer ze verhit zijn!



## 5. Op smaak brengen

Verkruimel de **feta**. Voeg de geroosterde **aubergine**, de **tomaat**, 2 tl **citroensap** per persoon en de helft van de **feta** toe aan de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. In de oven

Snij de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de **citroen** uit.



## 6. Serveren

Server de **parelcouscous** in een kom of een diep bord. Garneer met de **kikkererwten**, het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **feta**.

**Eet smakelijk!**

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.