



Parelcouscous met Hollandse groenten

met geitenkaas en rozijnen



Hollandse groentemix *



Vadouvan



Rozijnen



Parelcouscous



Amandelschaafsel



Verse krulpeterselie *



Verse geitenkaas *

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Snel én lekker – met dit gerecht zit je zo aan tafel. De vadouvan geeft het gerecht een Indiaas én een Frans tintje. Dit is een specerijenmengsel met een mix van Indiase en Franse smaakmakers, zoals knoflook, komijn en kaneel en heeft qua smaak iets weg van milde kerrie. De combinatie van de zachte geitenkaas met zoete rozijnen zorgt ervoor dat dit gerecht ook bij kinderen in de smaak valt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met Hollandse groenten**.



1 GROENTEN BEREIDEN

Verhit de olijfolie een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **groentemix** en de **vadouvan** toe. Bak 3 – 4 minuten. Blus af met 75 ml water per persoon en laat, afgedekt, 15 – 20 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door. Voeg de laatste 5 minuten de **rozijnen** toe.



2 PARELCOUSCOUS BEREIDEN

Breng 200 ml water per persoon met ¼ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel. Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 – 14 minuten op laag vuur droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen. Voeg eventueel extra water toe wanneer de **parelcouscous** aanbakt.



3 ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder bakvet, op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te geuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd de **krulpeterselie** fijn en snijd de **geitenkaas** in stukjes.



5 MENGEN

Voeg de **parelcouscous** toe aan de hapjespan met groenten. Roer de roomboter en wittewijnazijn erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de **geitenkaas**, de **krulpeterselie** en het **amandelschaafsel**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Hollandse groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Vadouvan (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	30	60	90	120	150	180
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse krulpeterselie (g) *	5	10	15	20	25	30
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3295 / 788	818 / 196
Vet totaal (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	13,0	3,2
Koolhydraten (g)	95	24
Waarvan suikers (g)	32,9	8,2
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	10,6	2,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij
25) Sesamzaad

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

