



PARELCOUSOUS MET KROKANTE KIKKERERWTEN EN FETA

Met geroosterde groenten



PARELCOUSOUS

Parelcouscous wordt ook wel Israëlische couscous of Jeruzalem couscous genoemd en wordt gemaakt van grofgemalen gries van durumtarwe. De vorm is dikker en ronder dan de originele couscous, en de smaak voller en zachter.



Kikkererwtten



Courgette ✱



Pruimtomaat ✱



Bosui ✱



Knoflookteen



Citroen



Verse tijm ✱



Paprikapoeder



Parelcouscous



Feta ✱



Totaal: 35-40 min.



Discovery



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Kikkererwtten ken je misschien van hummus en falafel, maar heb je ze ook al eens geroosterd uit de oven gegeten? Zo worden ze heerlijk krokant en komt hun smaak nog beter tot zijn recht. Vandaag combineer je ze met parelcouscous, geroosterde groenten en feta.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Keukenpapier, bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met krokante kikkererwten en feta**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Giet de **kikkererwten** af en dep ze droog met wat keukenpapier. Snijd de **courgette** in halve plakken en de **pruimtomaat** in partjes. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Pers het sap uit de **citroen**.



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

Verdeel de **courgette**, de **tomaat** en de helft van de takjes **tijm** (zie tip) over één kant van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Verkruimel de **feta** en voeg de helft samen met de geroosterde **courgette**, de **tomaat** en 2 tl **citroensap** per persoon toe aan de **parelcouscous**.

★ TIP

De takjes tijm worden in dit gerecht in hun geheel toegevoegd. Dat scheelt tijd en het geeft veel smaak af. Je kunt de takjes voor het serveren uit het gerecht halen. Liever geen takjes in je gerecht? Ris dan voor stap 2 de blaadjes van de takjes tijm.



3 IN DE OVEN

Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Bestrooi de **kikkererwten** met het **paprikapoeder** en besprenkel met de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep om. Bak de **groenten** en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of totdat ze krokant zijn en goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



6 SERVEREN

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

★ TIP

Dit gerecht is rijk aan calorieën. Let je op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de parelcouscous en kikkererwten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten (blik)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
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 (takjes) 23) *	7	14	21	28	35	42
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon* (ml)	225	350	475	600	725	850
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3778 / 903	518 / 124
Vet totaal (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	1,9
Koolhydraten (g)	98	13
Waarvan suikers (g)	10,8	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,5	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 40 | 2017

