



Parelcouscous met krokante kikkererwten en feta

met geroosterde groenten en bosui



Aubergine



Pruimtomaat *



Verse tijm *



Kikkererwten



Paprikapoeder



Bosui *



Knoflookteen



Citroen *



Parelcouscous



Feta *

Totaal: 40 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Kikkererwten 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

Bakplaat met bakpapier, keukenpapier 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. Snijd de **aubergine** in halve plakken en de **pruimtomaat** in partjes. Verdeel de **aubergine**, de **pruimtomaat** en de helft van de takjes **tijm** over één kant van een bakplaat met bakpapier. Meng met $\frac{3}{4}$ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.



2 GROENTEN IN DE OVEN

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 $\frac{3}{4}$ 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** krokant zijn en goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



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.



5 MENGEN

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.

★**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.



3 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd 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

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**: Kook je voor meer dan 2 personen? Verdeel de kikkererwten dan over een tweede bakplaat met bakpapier.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse tijm (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
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 100 g

Energie (kJ/kcal)	3433 / 821	479 / 115
Vet totaal (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,7
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	12,8	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,4	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

✳**WEETJE**: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon bevat en bijna de helft van de dagelijkse aanbeveling voor vezels?

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

#HelloFresh