



Parelcouscoussalade met Duitse biefstuk

Met gebakken portobello en pestodressing



PARELCOUSCOUS

Deze grotere variant van couscous komt oorspronkelijk uit Noord-Afrika en wordt ook wel 'Maghrabieh' genoemd, wat gerecht uit de Maghreb betekent.



Parelcouscous



Knoflookteen



Portobello *



Tomaat *



Groene pesto *



Duitse biefstuk *



Rucola *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

In nog geen 20 minuten aan tafel en toch een maaltijd om trots op te zijn. Het steringrediënt in deze maaltijdsalade is de Duitse biefstuk, grofgemalen biefstuk in de vorm van een burger. Net als tartaar kun je dit vlees rauw eten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, 2x koekenpan, kleine kom en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscoussalade met Duitse biefstuk**.



1 KOKEN EN SNIJDEN

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje erboven en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten gaar. Giet af, roer de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken en de **tomaat** in parten.



3 BAKKEN EN MENGEN

- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** 2 – 4 minuten per kant ★. Bestrooi met peper en zout.
- Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, de **rucola** en de helft van **pestodressing**. Voeg daarna de **parelcouscous** toe en meng goed.

★ **TIP:** Duitse biefstuk mag na het bakken nog rood zijn vanbinnen.



2 PORTOBELLO EN DRESSING BEREIDEN

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **knoflook**, de **portobello**, peper en zout toe en roerbak in 5 – 6 minuten goudbruin.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **groene pesto**, de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn tot een dressing en breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden.
- Leg de **portobello** en de **Duitse biefstuk** erop en garneer met de overige **pestodressing**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Groene pesto (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Duitse biefstuk (100g) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	40	90	130	180	220	260
Groentebouillonblokje* (st)	½	1	1½	2	2½	3

*Zelf toevoegen

Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3510 / 839	530 / 127
Vetten (g)	45	7
• Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,6
Koolhydraten (g)	66	10
• Waarvan suikers (g)	6,7	1,0
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,3	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten
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).