



WIJNBOX

Espiga branco

Espiga is frisfruitige wijn met groene kruiden in de smaak. De wijn kan de pikante couscous prima aan en sluit ook mooi aan bij de verse groene kruiden.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Pikante harissacouscous met feta en olijven

Met aubergine en tomaat

Dit mediterrane gerecht is snel klaar. Je bereidt de couscous in dit gerecht samen met de tomaat, tomatenpuree en harissa. Hierdoor kunnen de smaken nog beter in de couscous trekken en krijgt het gerecht een intense smaak. De harissa zorgt voor een pikante smaak met als tegenhanger onze Griekse feta.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet aan het begin



vegetarisch



pittig



Tijm en koriander



Leccino olijven



Harissa



Feta



Ui



Volkoren couscous



Aubergine



Tomaat



Tomatenpuree

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Verse tijm (takjes) 23)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23)	1	2	3	4	5	6
Leccino-olijven (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Harissa (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van 23) selderij.

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kcal / kJ	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)	Vezels (g)
100 g*	96 / 402	4	1,1	11	2,3	4	0,6	2
Portie**	615 / 2575	24	7,2	71	14,7	23	4,1	14

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon voor de couscous. Snipper de ui en snijd de aubergine en tomaat in blokjes van ongeveer 1 cm. Ris de tijm van de takjes en snijd fijn. Snijd de koriander fijn en halveer de olijven.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de aubergine, tijm, olijven en 2 el water per persoon toe en bak afgedekt, 10 - 12 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



3 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een pan met deksel en bak de tomaat 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de tomatenpuree, harissa (let op dit is pittig!), zwarte balsamicoazijn en couscous toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook, draai het vuur uit en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.

4 Verkrummel ondertussen de feta.

5 Voeg de aubergine toe aan de couscous en breng eventueel verder op smaak met harissa en/of peper en zout.

6 Verdeel de couscous. Garneer met de koriander en feta. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe.



Tip! Heb je harissacouscous over? Geen probleem! Deze maaltijd is koud ook heerlijk als lunch.