



# Parelcouscous met gekleurde peen met geroosterde paprika, feta en amandelen

**VEGGIE** 40 min. • Eet binnen 5 dagen



**VEGGIE**



Rode paprika



Knoflookteen



Krulpeterselie



Feta



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gekleurde peenmix



Karwijzaad



Buffel-yoghurt

### Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, zonnebloemolie, extra vierge olijfolie, honing, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, kom, bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Feta* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g 5) 8) 25)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g 1)	70	140	210	280	350	420
Gekleurde peenmix* (g 23)	100	200	300	400	500	600
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Buffelyoghurt* (g 7)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3571 / 854	625 / 149
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	19,0	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 7) Melk/Lactose 8) Noten  
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 25) Sesamzaad



## 1. Paprika roosteren

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd in reepjes. Leg de **rode paprika** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de zonnebloemolie en bak de **paprika** 20 – 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Draai halverwege om.



## 4. Groenten bakken

Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de gekleurde **peen** en het **karwijzaad** toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Smaakmakers voorbereiden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn en verkruimel de **feta**. Hak de gezouten **amandelen** grof.



## 5. Dressing maken

Meng ondertussen in een kom de **buffelyoghurt**, extra vierge olijfolie, honing en peper en zout naar smaak. Voeg de **groenten**, de helft van de **feta**, de helft van de **paprika**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **amandelen** toe aan de pan met deksel en meng goed met de **parelcouscous**.



## 3. Parelcouscous koken

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel, voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut (zie TIP). Voeg de bouillon en 50 ml water per persoon toe (pas op: dit kan spetteren!), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 13 – 15 minuten droog. Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

**TIP:** Je ontvangt meer parelcouscous dan je nodig hebt voor dit recept. De overige parelcouscous kun je bijvoorbeeld de volgende dag koken en gebruiken in een lunchsalade of soep.



## 6. Serveren

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing. Garneer met de overige **feta**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

**TIP:** Wist je dat je door de paprika met dit gerecht meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamine C binnenkrijgt?

Eet smakelijk!

## Contact

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