



# Zoete varkensfiletreetjes met parelcouscous

Met abrikozen, paprika en pittige harissa



Rode ui



Rode paprika \*



Courgette \*



Gedroogde abrikozen



Varkensfilet \*



Harissa \*



Gemalen kaneel



Passata



Parelcouscous

Totaal: **35-40** min.

Supersimpel

Eet binnen **5** dagen

Abrikozen, couscous en harissa zijn ingrediënten die je volop vindt in de Midden-Oosterse keuken. De klassieke combinatie van deze ingrediënten is met kip of lamsvlees, maar de zoete smaken in dit gerecht passen ook goed bij varkensvlees. Houd het vlees lekker sappig door het niet te lang te bakken, anders kunnen de reepjes taai worden. Wist je trouwens dat je harissa ook heel makkelijk zelf kunt maken? Het recept vind je op onze blog.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **zoete varkensfiletreepjes met parelcouscous**.



### 1 SNIJDEN

Snijd de **rode ui** in smalle partjes en de **rode paprika** in blokjes. Snijd de **courgette** in dunne halve plakken en de **gedroogde abrikozen** in kwarten. Snijd de **varkensfilet** in repen van 1 cm breed.



### 2 VARKENSFILET BAKKEN

Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de parelcouscous. Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan met deksel op hoog vuur. Voeg de reepjes **varkensfilet**, peper en zout toe en bak in 2 minuten rondom bruin, maar nog niet helemaal gaar ★. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



### 3 SMAAKMAKERS FRUITEN

Voeg de **rode ui**, 1 tl **harissa** per persoon en ¼ zakje **kaneel** per persoon toe aan dezelfde hapjespan en fruit 1 minuut. Houd je niet van pittig? Voeg dan minder **harissa** toe, of laat het helemaal weg.



### 4 SAUS MAKEN

Voeg de **courgette**, **paprika**, **abrikozen**, **passata**, witte balsamicoazijn en 1 el water per persoon toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door, breng aan de kook en stoof, afgedekt, 15 – 17 minuten op middellaag vuur. Verwarm de laatste minuut de **varkensfiletreepjes** mee en roer de roomboter erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg ondertussen de **parelcouscous** en een flinke snuf zout toe aan de pan met kokend water. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten gaar. Giet daarna af, roer de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en schep de **stoof** erop.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensfilet (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Harissa (tl) *	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (zakje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g) 1)	85	170	240	335	420	500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
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)	3259 / 779	508 / 121
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	98	15
Waarvan suikers (g)	36,8	5,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,8	0,3

## ALLERGENEN

1) Gluten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



★ **TIP:** Je bakt de varkensfiletreepjes aan op hoog vuur, zodat ze een bruin korstje krijgen. Juist dit aanbakken geeft het vlees veel smaak.

★ **TIP:** 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).