



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 19
2015

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

Zalmfilet met couscous, zwart sesamzaad en verse basilicum

Met geurige kurkuma en komijnpoeder

Laat je verrassen door de combinatie van zalmfilet met zwart sesamzaad, limoen en verse basilicum. De groene groenten zorgen in dit gerecht voor genoeg vitamines en mineralen. Vergeet bij de broccoli niet om ook de stam te gebruiken. Deze bevat namelijk de meeste vezels van de hele broccoli.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Broccoli



Sperziebonen



Limoen



Zwarte sesamzaad



Volkoren couscous



Kurkuma



Komijnpoeder



Zalmfilet



Basilicum

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g)	125	250	350	400	550	700
Sperziebonen (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwart sesamzaad (g) 11) 15)	5	10	15	20	25	30
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Komijnpoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Basilicum (blaadjes) ⊕	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	½	1	1	1	1	1
Peper & zout*				Naar smaak		

- ⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept
***** Zelf toevoegen

Allergenen

- 1)** Glutens **4)** Vis
11) Sesam
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

- Pan met deksel, koekenpan, kom met deksel

Voedingswaarden 711 kcal calorieën | 37 g eiwit | 55 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 23 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon met wat zout in een pan met deksel voor de groenten. Kook daarnaast 150 ml water per persoon voor de couscous.

2 Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel klein. Dop de sperziebonen alleen bij de steelaanzet en snijd in 3 - 4 gelijke stukken.

3 Kook de sperziebonen 8 minuten afgedekt in het kokende water. Voeg halverwege de broccoli toe, giet daarna af en laat uitstomen.



4 Pers het sap van de limoen uit. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, honing, een ½ el limoensap per persoon, peper en zout.

5 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

6 Meng ondertussen de couscous met de kurkuma, komijnpoeder, peper en zout in een kom met deksel. Voeg 150 ml kokend water per persoon toe en laat afgedekt wellen.



7 Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de zalmfilet 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

8 Scheur ondertussen de basilicum klein en maak de couscouskorrels los met een vork.

9 Voeg de couscous en de helft van de basilicum bij de broccoli en sperziebonen. Voeg daarna de dressing toe en breng verder op smaak met olijfolie, limoensap, peper en zout.



10 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met sesamzaad en de overige basilicum. Serveer met de zalmfilet.