



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 24  
2015

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

## Lentesalade met couscous, appel en geitenkaas

Met frisse komkommer en munt

Deze frisse salade bestaat uit heerlijke ingrediënten! Zo gebruik je smaakvolle Hollandse geitenkaas, een zoet Hollands appeltje, frisse munt en komkommer. De volkoren couscous zorgt voor een goede dosis vezels! Weetje: pompoenpitten zitten boordevol zink en eiwitten.



20-25 min



supersimpel



Volkoren couscous



Komkommer



Jonagold appel



Munt



Geitenkaas



Veldsla



Pompoenpitten

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g) <b>1)</b>	85	170	250	335	420	500
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jonagold appel	½	1	1½	2	2½	3
Munt (blaadjes)	4	8	10	12	14	16
Geitenkaas (g) <b>7)</b>	50	75	100	125	150	175
Veldsla (g)	40	65	90	110	125	150
Pompoenpitten (g) <b>15)</b>	10	15	20	25	30	35
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	700	875	1050
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose

**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigheden

Kom, saladekom, koekenpan

**Voedingswaarden** 612 kcal calorieën | 22 g eiwit | 60 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 19 g vezels



**1** Bereid de bouillon. Meng in een kom de volkoren couscous met de bouillon en laat afgedekt wellen.

**2** Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakken van de komkommer. Was de appel (jonagold) en snijd klein. Spoel de munt af en snijd fijn.



**3** Meng in een saladekom de veldsla met de komkommer, appel, geitenkaas en munt. Maak een dressing van de honing, extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

**4** Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot deze beginnen te poffen.



**5** Maak de korrels van de couscous met een vork los en voeg de couscous, de dressing en de helft van de pompoenpitten toe aan de saladekom. Breng verder op smaak met extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

**6** Verdeel de couscoussalade over de borden en garneer met de achtergehouden pompoenpitten.



**Tip!** Heb je munt, appel en komkommer over? Maak dan een fris sapje van een ½ appel, ¼ komkommer, 4 muntblaadjes en 100 ml water in een blender of met een staafmixer. Voeg naar wens extra fruit toe uit de Fruitbox of maak een nog gezonder sapje volgens het recept in de Fruitbox.