



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36
2015

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

Parelcouscous met pompoen, champignons en feta

Met hazelnoten en verse salie

Parelcouscous wordt ook wel pttim genoemd. Parelcouscous heeft een rondere en dikkere vorm dan gewone couscous en wordt veelal in Jordanië en Libanon gegeten. Je serveert dit gerecht met groente en verse salie. Salie heeft een sterke smaak en kun je het beste op een donkere plaats of in de koelkast bewaren.



20-25 min



gemakkelijk



Ui



Champignons



Verse salie



Parelcouscous



Pompoenblokjes



Feta



Hazelnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g)	65	125	190	250	315	375
Verse salie (blaadjes)	2	3	4	5	6	7
Parelcouscous (g) 1) 15)	85	170	250	335	420	500
Pompoenblokjes (g)	150	300	450	600	750	900
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Hazelnoten (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Groentebouillon (ml)*	200	375	575	750	950	1125
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

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

Allergenen

- 1)** Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten **15)** Kan sporen bevatten van eieren en pinda's

Benodigdheden

- Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 594 kcal | 21 g eiwit | 53 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 4 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel.

2 Snipper de ui. Snijd de champignons in kwarten. Snijd of hak de salie fijn.

3 Voeg zodra de bouillon kookt de parelcouscous toe en kook, afgedekt, in ongeveer 10 minuten droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.

4 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten. Voeg de pompoenblokjes, salie en 30 ml water per persoon toe en bak, afgedekt, 7 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de champignons toe.

5 Voeg de parelcouscous toe aan de wok of hapjespan met deksel en breng op smaak met peper en zout.

6 Verkrummel de feta en voeg de helft toe aan de parelcouscous. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en witte wijnazijn.

7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de rest van de feta en met de hazelnoten.



Tip! Voor een extra knapperige bite kun je de hazelnoten ook even roosteren in een pan.