



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2016

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

Marokkaanse couscous met gehaktballetjes

Met sperziebonen en Turkse peper

Je mengt de gehaktballetjes met Turkse peper. Het Turkse woord voor peper is biber en in de Turkse keuken worden ontzettend veel verschillende soorten pepers gebruikt. Van gedroogd tot vers en van heel scherp tot supermild. Deze rode peper is heel mild en kan ook rauw worden gegeten.

- 25-30 min
- gemakkelijk
- kindvriendelijk
- lactosevrij
- La Vieille Ferme (rood)



Ui



Knoflookteen



Sperziebonen



Turkse peper



Volkoren couscous



Rundergehaktballetjes



Tomatenpuree



Kaneel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g)	125	250	375	500	625	750
Turkse peper	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rundergehaktballetjes	3	6	9	12	15	18
Tomatenspuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Groentebouillon (ml)*	120	250	300	450	600	750
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 768 kcal | 44 g eiwit | 78 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 12 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de topjes van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in stukken van 3 – 4 cm. Snijd de Turkse peper klein.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de couscous 1 minuut. Voeg 175 ml water per persoon toe en breng aan de kook. Haal vervolgens van het vuur en laat 10 minuten afgedekt wellen. Roer los met een vork.



3 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de rundergehaktballetjes op middelhoog vuur in 4 – 5 minuten rondom bruin. Haal de gehaktballetjes uit de pan en bewaar het bakvet in de pan.

4 Bereid ondertussen de bouillon.

5 Fruit de ui en knoflook in de wok of hapjespan met bakvet 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomatenspuree, kaneel en witte wijnazijn toe en bak 1 minuut. Voeg de sperziebonen toe en bak 1 minuut. Voeg de bouillon toe, en stook, afgedekt, 10 minuten. Voeg halverwege de Turkse peper en gehaktballetjes toe en bestrooi met peper en zout.

6 Verdeel de couscous en de gehaktballetjes met saus over de borden.



Tip! Heb je runderbouillon in huis? Vervang de groentebouillon dan eens voor runderbouillon.