



# COUSCOUS MET BLOEMKOOI EN SPRUITJES

Met labne en munt



## SYNERA TINTO

Bij een vegetarisch gerecht, met de volle smaak van volkoren couscous en winterse spruitjes, past een rode wijn met wat houtrijping.



Verse munt \*



Groentemix van bloemkool en spruitjes \*



Volkoren couscous



Kurkuma



Komijn



Labne \*



Amandelschaafsel

Totaal: 20-25 min. Original

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Volgens ons is dit een van de lekkerste manieren om de twee oer-Hollandse groenten bloemkool en spruiten te bereiden: in de oven. Je serveert ze met couscous die geel kleurt door de kurkuma. De munt welt mee met de couscous, zodat deze nog meer smaak afgeeft.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Couscous met bloemkool en spruitjes met labne en munt**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd ondertussen de **mint** fijn.



## 2 IN DE OVEN

Verdeel de **groentemix van bloemkool en spruitjes** over een bakplaat met bakpapier en snijd eventueel grote **bloemkoolrosjes** kleiner. Besprenkel de groenten met de olijfolie, breng op smaak met peper en zout. Bak 15 - 18 minuten in de oven of totdat de **bloemkool** en **spruitjes** lichtbruin zijn. Verwijder de geblakerde losse blaadjes. Bak de laatste 3 minuten het **amandelschaafsel** mee.



## 3 COUSCOUS BEREIDEN

Verhit ondertussen een pan met deksel zonder olie en bak de **couscous, kurkuma** en **komijn** al roerend 1 minuut op laag vuur. Voeg vervolgens het grootste deel van de **mint** toe en zet het vuur uit. Voeg de bouillon toe en laat de **couscous**, afgedekt, 10 minuten wellen.



## 4 SAUS MAKEN

Meng ondertussen de **labne** met de overige **mint** en bewaar apart.



## 5 SAMENVOEGEN

Voeg de groenten en het **amandelschaafsel** uit de oven toe aan de **couscous**. Breng eventueel op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **labne**.

## ★ TIP

Je kunt ook de helft van de groenten en het amandelschaafsel uit de oven mengen met de couscous. De rest schep je als garnering over het gerecht.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Groentemix van bloemkool en spruitjes (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Amandelen, geschaafd (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Labne (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	493 / 118
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,1
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	8,3	1,6
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,0	0,4


## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) andere noten en 23) selderij

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

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 12 | 2017

