



Kruidige couscous met halloumi

gegarneerd met limoen-knoflookolie en yoghurt



- Gezouten amandelen
- Knoflookteen
- Verse koriander *
- Limoen *
- Halloumi *
- Rode paprika *
- Volkoren couscous
- Sultana rozijnen
- Volle yoghurt *

Totaal: **35-40** min. Veggie

Veel handelingen

Eet binnen **5** dagen

Couscous is populair in veel Noord-Afrikaanse landen, waar het meestal met groenten, vlees of vis en een pittige saus wordt gegeten. In Egypte wordt het juist meer als dessert gegeten, zoals wij een rijstpudding kennen: met boter, kaneel, rozijnen en room. Vandaag maak je een couscous met een mediterrane twist door halloumi toe te voegen, een zilte kaas uit Cyprus die niet smelt tijdens het bakken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x koekenpan, saladekom en rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige couscous met halloumi**.



1 SMAAKMAKERS VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Hak de **amandelen** grof, pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **koriander** fijn. Rasp de schil van de **limoen** ★ en pers de **limoen** uit. Snijd de **halloumi** in blokjes van 1 – 2 cm.

★ **TIP:** Vergeet de limoen niet te wassen voor je de schil raspt.



4 HALLOUMI BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **limoenrasp** en de **knoflook** 30 seconden. Voeg de blokjes **halloumi** toe, bak in 3 – 4 minuten rondom krokant en haal daarna uit de pan. Bak de geweldige **couscous** 1 – 2 minuten in dezelfde pan in de **limoen-knoflookolie**.



2 SNIJDEN EN WELLEN

Snijd de **paprika** in reepjes ★★. Meng in een pan met deksel de **couscous** en de **rozijnen** met de bouillon en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



5 COUSCOUS MENGEN

Schep de **couscous** in een saladekom, meng de **koriander** erdoor en breng op smaak met de extra vierge olie, peper en zout.

★★ **TIP:** Geef de paprika een intensere smaak door deze 20 – 25 minuten te poffen in een oven van 220 graden. Zodra de schil begint op te bollen en er donkere plekken verschijnen, is de paprika klaar. Verwijder de schil en snijd dan in reepjes. Je kunt stap 3 in dit geval overslaan.



3 PAPRIKA BAKKEN

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **paprikareepjes** 7 – 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **couscous** over de borden en schep de reepjes **paprika** eraan. Besprenkel de **couscous** met het **limoensap** en garneer met de **halloumi** en de **amandelen**. Serveer de **yoghurt** apart, zodat iedereen dit naar eigen smaak kan toevoegen.

☛ **TIP:** Eet je dit gerecht nog een keer? Varieer dan met pistachenootjes in plaats van amandelen en voeg munt toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	60	125	180	250	305	375
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Sultana rozijnen (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3747 / 896	636 / 152
Vet totaal (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,5
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	19,8	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,4	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

☛ **WEETJE:** Wist je dat 1 rode paprika ongeveer evenveel vitamine C bevat als 3 sinaasappels?

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

WEEK 19 | 2019