

Hello
FRESH

WIJNBOX

Sedosa tinto

Een ronde, sappige rode wijn past zich makkelijk aan. Zo combineert deze Sedosa goed bij de mix van smaken in dit gerecht; kruidig, romig én fris.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 41
2016

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

Couscous met kipgyros, koolrabi en frisse muntyoghurt

Uit de mediterrane keuken

Deze week ga je koken met koolrabi, een groente met een licht-pittige koolsmaak. Je kunt koolrabi rauw eten, maar bij dit gerecht ga je de groente bakken. Hierdoor wordt de structuur zachter en de smaak milder. Het snijden van de koolrabi kan een lastig klusje zijn. Op onze blog geven we je tips!

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



Kipgyros



Verse munt



Yoghurt



Koolrabi



Gele paprika



Rode ui



Limoen



Volkoren couscous

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Koolrabi	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Limoen	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kipgyros (g)	110	220	330	440	550	660
Verse munt (blaadjes) 23)	6	12	18	24	30	36
Yoghurt (el) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1½	1½	3	3	4½	4½
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigheden

Fijne rasp, pan met deksel,
koekenpan met deksel,
wok of hapjespan, kom

Voedingswaarden 701 kcal | 37 g eiwit | 70 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 14 g vezels



1 Breng 175 ml water per persoon aan de kook voor de couscous. Snipper de rode ui. Snijd de koolrabi in blokjes van ½ cm. Snijd de paprika in blokjes. Was de limoen grondig. Rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.



2 Verhit ⅓ deel van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de couscous toe en bak al roerende 1 minuut. Haal de pan van het vuur en voeg het kokend water toe. Laat de couscous 10 minuten, afgedekt, wellen.



3 Verhit ⅓ deel van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de koolrabi 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak 10 - 12 minuten, afgedekt, op middelmatig vuur. Voeg halverwege de paprika en ½ el limoenrasp per persoon toe.



4 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kipgyros 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

5 Hak ondertussen de munt fijn. Maak in een kom een saus van de yoghurt, 1 tl limoensap per persoon en de helft van de munt. Breng op smaak met peper en zout.

6 Maak de couscous los met een vork en voeg samen met de groenten toe aan de kipgyros. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie en ½ el limoensap.

7 Verdeel de couscous over de borden. Garneer met de yoghurt, overige munt en eventueel het overgebleven limoenrasp.

Tip! Ben je niet zo'n grote eter of let je op jouw calorie-inname? Gebruik dan 60 gram couscous per persoon.