



WIJNBOX

### Masan rosé

Dit gerecht is kruidig vanwege de harissa, maar ook fris vanwege de feta en peterselie. Daarom kiezen we voor een rosé die het allebei aan kan.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

## Gevulde paprika's met harissa-couscous en feta

Maak het zo pittig als je het zelf wilt

Deze gevulde paprika's uit het Midden-Oosten zijn kruidig en je kunt ze pittig maken. Dit kan met de harissa. Dit is een kruidenpasta uit Tunesië, waar onder andere koriander, knoflook, komijn en rode peper in zit. Serveer de harissa dan apart!



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Harissa



Feta



Verse bladpeterselie



Gele paprika



Rode paprika



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Volgekoren couscous



Tijm

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika	1	2	3	4	5	6
Rode paprika	1	2	3	4	5	6
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) <b>1</b>	85	170	250	335	420	500
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Harissa (tl) <b>19) 21) 22)</b>	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	3
Feta (g) <b>7)</b>	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie (takjes) <b>23)</b>	4	8	12	16	20	24
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1400
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	4	4
Witte balsamicoazijn (tl)*	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, **21)** melk/lactose, **22)** noten en **23)** selderij.

## Benodigheden

Ovenschaal, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 660 kcal | 45 g eiwit | 69 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 14 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de bovenkant van de paprika's en zorg dat je deze er later weer op kunt leggen. Verwijder de zaadlijsten en zet de paprika's met de dakjes erop in een ovenschaal. Besprenkel met de helft van de olijfolie. Bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.



**2** Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de tomaat in blokjes.

**3** Verhit de overige olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomaat, volkoren couscous, tijm en de aangegeven hoeveelheid harissa toe. Voeg de bouillon toe en laat de couscous, afgedekt, 10 minuten wellen.



**4** Verkruimel ondertussen de feta en snijd of hak de peterselie fijn. Voeg het grootste deel van de feta en het grootste deel van de peterselie toe wanneer de couscous geweld is. Breng op smaak met de witte balsamicoazijn en peper en zout.

**5** Haal de paprika's uit de oven, vul met de couscous en garneer met de rest van de feta, dek af met het dakje. Schep de overige couscous bij de paprika's in de ovenschaal en bak 4 - 5 minuten in de oven.

**6** Verdeel de paprika's en couscous over de borden en garneer met de overige peterselie.



**Tip!** Als je niet zoveel tijd hebt, dan hoef je de paprika's niet te vullen. Je kunt de paprika's ook los voor 10 minuten in stukken bakken in de oven en naast de couscous serveren. Of bak ze samen met de tomaat aan in de pan, gedurende 5 - 7 minuten en serveer door de couscous.