



Couscous met lamsworstjes, halloumi en kikkererwten

met aubergine, limoen-knoflookolie en yoghurt



HELLO EXTRA

Geniet van lamsworstjes
als extra.



Kikkererwten



Aubergine *



Tomaat *



Knoflookteen



Verse munt *



Limoen *



Halloumi *



Volkoren couscous



Lamsworstjes *



Volle yoghurt *

Totaal: 40 min.

Family

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 gekruide lamsmergusonsworstjes en halloumi, een zilte kaas uit Cyprus die niet smelt tijdens het bakken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x koekenpan, bakplaat met bakpapier en 2x saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **couscous met lamsworstjes, halloumi en kikkererwten**.



1 AUBERGINE BAKKEN

Warm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Giet de **kikkererwten** af en dep ze droog met keukenpapier. Snijd de **aubergine** in halve plakjes. Leg de **kikkererwten** en de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout en meng goed door. Bak de **aubergine** en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of totdat de **kikkererwten** krokant zijn en goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



4 LAMSWORSTJES BAKKEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **lamsworstjes** in 6 – 8 minuten bruin en gaar.



2 SMAAKMAKERS VOORBEREIDEN

Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes **mint** van de takjes en snijd 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.



5 HALLOUMI BAKKEN

Verhit ¼ el olijfolie per persoon 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 uit de pan. Bak de geweldige **couscous** 1 – 2 minuten in dezelfde pan in de limoen-knoflookolie. Meng de **mint**, de **tomaat** en de **couscous** in de saladekom en breng op smaak met de extra vierge olie, peper en zout.



3 COUSCOUS WELLEN

Giet de **couscous** en de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



6 SERVEREN

Verdeel de **couscous** over de borden en schep de **kikkererwten** en **aubergine** ernaast. Besprenkel de **couscous** met het **limoensap** en garneer met de **halloumi**. Serveer met de **lamsworstjes** en de **yoghurt**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten (pak)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	75	150	200	300	350	450
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Lamsworstjes (st) *	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	5701 / 1363	841 / 201
Vet totaal (g)	88	13
Waarvan verzadigd (g)	34	5,0
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	13,0	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	53	8
Zout (g)	2,3	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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

