



Kruidige couscous met halloumi

met limoen-knoflookolie en yoghurt



Knoflookteen



Verse koriander ✱



Limoen ✱



Halloumi ✱



Rode paprika ✱



Volkoren couscous



Sultanarozijnen



Volle yoghurt ✱

Totaal: 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 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. 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 olijfolie, 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 eraast. Besprenkel de **couscous** met het limoensap en garneer met de **halloumi**. Serveer de **yoghurt** apart, zodat iedereen dit naar eigen smaak kan toevoegen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	75	150	200	300	350	450
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
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)	3651 / 873	620 / 148
Vet totaal (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,7
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	20,3	3,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,6	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

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.



WEEK 47 | 2019

