



Parelcouscous met kipworst en amandelen

Met aubergine en rozijnen



Aubergine *



Ras el hanout



Gemalen kaneel



Rozijnen



Parelcouscous



Rode cherrytomaten *



Verse munt *



Kipmerquezworstje *



Amandelen

Totaal: **35** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Deze parelcouscous heeft het allemaal: van de hartige kipworstjes tot de zoete rozijnen en van de zachte parelcouscous tot de knapperige amandelen. De kruidenmix ras el hanout geeft het gerecht een warme smaak. Dit mengsel uit de Arabische keuken betekent vrij vertaald 'het beste van de winkel' en de samenstelling verschilt dus ook per winkel, maar het bevat vaak kardemom, kaneel en nootmuskaat.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met kipworst en amandelen**.



1 AUBERGINE BEREIDEN

Bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in blokjes van ½ tot 1 cm. Verwarm ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg per persoon 1 tl **ras el hanout** en ⅛ tl **kaneel** toe en bak een halve minuut, tot de kruiden beginnen te geuren ★. Voeg de **aubergine** toe en bak 3 – 4 minuten.



2 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg ½ el olijfolie per persoon en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan met de **aubergine** en bak 1 minuut. Voeg de **rozijnen** en de bouillon toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in ongeveer 12 – 14 minuten gaar. Roer regelmatig.



3 CHERRYTOMATEN ERBIJ

Halveer ondertussen de **cherrytomaten**. Voeg de **tomaten** de laatste 4 – 6 minuten toe aan de **parelcouscous**. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de **munt** fijn.



4 KIPMERQUEZ BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipmerquezworst** in 2 – 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 – 10 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig om



5 AMANDELEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een andere koekenpan op hoog vuur. Rooster de **amandelen**, zonder olie, tot ze knapperig zijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en leg het **kipmerquezworstje** erop. Garneer met de **amandelen** en de **munt**.

★**TIP:** Vanwege de sterke smaak voeg je heel weinig kaneel toe. Houd je van een sterke kaneelsmaak? Voeg dan eventueel meer toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (tl)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rode cherrytomaten (g) ★	60	125	185	250	310	375
Verse munt (g) ★	5	10	15	20	25	30
Kipmerquezworstje (st) ★	2	4	6	8	10	12
Amandelen (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3316 / 793	501 / 120
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,3
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	20,7	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

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

