



# PARELCOUSCOUSSALADE MET AVOCADO EN FETA

Met tomaat, limoen en koriander



## SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Sjalot



Tomaat \*



Avocado



Parelcouscous



Limoen



Verse koriander \*



Pompoenpitten



Veldsla \*



Feta \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

In deze salade combineer je ingrediënten uit alle windhoeken. De Midden-Oosterse parelcouscous is de perfecte basis voor de romige Zuid-Amerikaanse avocado en frisse limoen. De zoute Griekse feta maakt het helemaal af.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel, koekenpan en saladekom.  
Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscoussalade met avocado en feta**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruiemel er ½ bouillonblokje per persoon boven.
- Snipper de **sjalot** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** en de **avocado** in blokjes.



## 3 SALADE MENGEN

- Klop in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de honing en per persoon 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp** tot een vinaigrette.
- Meng de **parelcouscous** en de **sjalot** door de vinaigrette.
- Meng er vervolgens de **tomaat**, de **avocado**, de **koriander** en de **veldsla** door.



## 2 KOKEN EN POFFEN

- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel, kook in 12 minuten gaar en giet af.
- Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit.
- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden, verkruiemel de **feta** erboven en bestrooi met de **pompoenpitten**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g 1)	85	170	250	335	420	500
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes 23) *	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Veldsla (g 23) *	40	60	80	100	120	140
Feta (g 7) *	40	75	100	125	150	200
Groentebouillonblokje* (ml)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3389 / 810	570 / 136
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,9
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,0	0,5

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 17 | 2018

HelloFRESH