



# ROMIGE BOSPADDENSTOELEN-COUSCOUS

Met pecorino, cashewnoten en peterselie



## SYNERA TINTO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van tempranillo en cabernet sauvignon. Het is een volle, soepele wijn met aroma's van rijp rood en donker fruit, een subtiele rokerigheid en wat vanille door de korte rijping op eikenhout.



Volkoren couscous



Bladpeterselie \*



Prei \*



Kastanjechampignons \*



Gebrande cashewnoten



Bospaddenstoelenpesto \*



Geraspte pecorino \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

In de categorie snelle sauzen zijn wij fan van pesto in alle soorten en smaken. En deze paddenstoelenpesto is wel heel bijzonder! Hij is gemaakt van gedroogde bospaddenstoelen, gecombineerd met typische ingrediënten voor een Italiaanse pesto, zoals olijfolie, pijnboompitten en verse basilicum.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Kom, koekenpan en wok of hapjespan.  
Laten we beginnen met het koken van de romige bospaddenstoelen-couscous.



## 1 COUSCOUS WELLEN

- Kook 175 ml water per persoon voor de couscous.
- Weeg de juiste hoeveelheid **couscous** af en voeg toe aan een kom.
- Schenk het kokende water erbij, dek af en laat 10 minuten wellen.



## 3 BAKKEN

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kastanjechampignons** 6 – 8 minuten, schep regelmatig om.
- Voeg de laatste 1 – 2 minuten de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de **prei** 4 – 6 minuten.



## 2 SNIJDEN

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Snijd de **prei** in dunne, halve ringen.
- Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten.
- Hak de **cashewnoten** grof.



## 4 SERVEREN

- Voeg de **couscous** en de **bospaddenstoelenpesto** toe aan de **prei**. Roer goed door.
- Verdeel de **bospaddenstoelen-couscous** en **kastanjechampignons** over de borden. Garneer met de **cashewnoten**, **geraspte pecorino** en **peterselie**.

★ **TIP:** Strooi niet direct alle pecorino over het bord maar zet het op tafel. Zo kun je tijdens het eten de pecorino verdelen.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Bladpeterselie (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Gebrande cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Bospaddenstoelenpesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Geraspte pecorino (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (el)	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)	3368 / 805	643 / 154
Vetten (g)	54	10
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,5
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	7,4	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,5	0,3


### ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) 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 13 | 2018

