



Gouscous met halloumi en gepofte paprika

Met limoen-knoflookolie en yoghurt



SYNERA BLANCO

Synera is een frisse, aromatische wijn uit Catalonië, gemaakt van de lokale macabeo en wat moscatel. Lekker bij deze smakelijke couscoussalade.



Rode paprika



Volkoren couscous



Rozijnen



Amandelen



Knoflookteen



Verse koriander *



Limoen



Halloumi *



Volle yoghurt *



Totaal: **35-40** min.



Discovery



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen **5** dagen

Halloumi is een kaassoort die je vanwege zijn stevige structuur goed kunt verwarmen. In dit vegetarische couscousgerecht ga je halloumi grillen, waardoor hij een krokant korstje krijgt. Ook pof je zelf paprika in de oven, die hierdoor een beetje gerookt en zoet gaat smaken. De koriander en limoen vormen een frisse tegenhanger.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, fijne rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **couscous met halloumi en gepofte paprika**.



1 PAPIKA POFFEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon en pof de **paprika** 20 – 25 minuten in de oven. De **paprika** is klaar wanneer het vel begint op te bollen en er donkere plekken verschijnen. Ontvel de **paprika** en snijd in reepjes. Pas op! Er komt heet vocht en stoom uit.



4 HALLOUMI BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een 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 achtergebleven limoen-knoflookolie.



2 COUSCOUS WELLEN

Meng ondertussen de **couscous** en de **rozijnen** met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer los met een vork.



5 COUSCOUS MENGEN

Meng de **koriander** door de **couscous** en breng op smaak met de extra vierge olie, peper en zout.

★ TIP

Eet je dit gerecht op een mooie dag? Rooster de paprika dan op de barbecue totdat het velletje donker kleurt en loslaat. Pel het velletje eraf (eventueel onder de kraan) en snijd de paprika in reepjes.



3 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Hak ondertussen de **amandelen** grof, pers of snijd de **knoflookteen** fijn en hak de **koriander** fijn. Rasp de groene schil van de **limoen** met een fijne rasp uit en pers de **limoen** uit. Snijd de **halloumi** in blokjes van ongeveer 1 – 2 cm.



6 SERVEREN

Verdeel de **couscous** over de borden en schep de reepjes **paprika** ernaast. Besprenkel de **couscous** met het **limoensap** en garneer met de **halloumi** en de **amandelen**. Serveer de **yoghurt** apart, zodat iedereen dit naar eigen smaak kan toevoegen.

★ TIP

Eet je dit gerecht nog een keer? Varieer dan met pistachenootjes in plaats van amandelen en voeg munt toe in plaats van koriander.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rozijnen (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Amandelen (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	60	125	180	250	320	390
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
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					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3038 / 726	632 / 151
Vet totaal (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,4
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	15,8	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,7	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij

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 34 | 2017

HelloFRESH