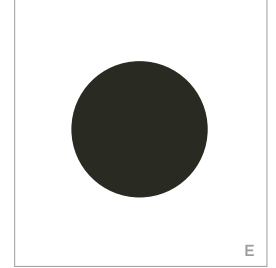




Kryddig kikärtssallad med avokado, halloumi och citrondressing

20-30 minuter



E



Couscous



Grönsaksbuljong



Kikärter



Cajun Kryddmix



Vitlöksklyfta



Halloumi



Tomat



Avokado



Rödlök



Bladpersilja



Citron



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, vitlökspress, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vatten*	250 ml	500 ml
Grönsaksbuljong 10	4 g	8 g
Couscous 13	100 g	200 g
Kikärtor	1 paket	2 paket
Vitlöksklyfta	1 st	1 st
Cajun kryddmix 	2 g	4 g
Tomat	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Rödlök	½ st	1 st
Avokado	1 st	1 st
Citron	1 st	1 st
Gräddfil 7	1 paket	1 paket
Halloumi 7	200 g	400 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 566 g
Energi	669 kJ/160 kcal	3784 kJ/905 kcal
Fett	8 g	46 g
Varav mättat fett	4 g	22 g
Kolhydrat	11 g	61 g
Varav sockerarter	2 g	11 g
Protein	7 g	41 g
Fiber	3 g	15 g
Salt	0,6 g	3,5 g

Allergener

7 Mjök **10** Selleri **13** Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Cajun kryddmix ingredienser: Cayennepeppar, grön kardemumma, spiskumminfrö, svartpeppar, havssalt, fänkål, vitlök, korianderfrön, röd chili, oregano, timjan

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V42



Laga couscous

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan) i en kastrull.

Rör i **grönsaksbuljong** och **couscous** i det kokande vattnet. Sätt på ett lock och ta av kastrullen från värmen.

Låt stå med locket på i 5 min, eller tills vattnet har absorberats.



Blanda citrondressing

Riv **citronzest** tills du har en nypa och dela **citron** i klyftor.

Blanda **gräddfil** med **citronzest**, en nypa **salt*** och **peppar*** till en dressing.

VIKTIGT: *Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.*

TIPS!

En rejäl skvätt god olivolja, en nypa havssalt och färsk mald peppar gör underverk med denna mumsiga sallad.



Rosta kikärter

Skölj **kikärtor** i en sil under kallt **vatten**.

Pressa **vitlök**.

Blanda **vitlök**, **kikärtor**, **cajun kryddmix** och en generös nypa **salt*** i en skål.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **kikärtor** i 5 min, och för sedan över dem i en salladsskål.



Stek halloumi

Skär **halloumi** i ½ cm tunna skivor.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i samma stekpanna som tidigare på medelhög värme. Stek **halloumi** i 2 min per sida, eller tills gyllenbrun.

Rör försiktigt i **couscousen** med **kikärtssalladen**. Tillsätt en nypa **salt***, en skvätt **citronjuice** och **olivolja***.



Förbered sallad

Tärna **tomat**. Finhacka **persilja**. Finhacka **rödlök** [½ st, 2 pers]. Skär **avokado** i 1 cm stora bitar.

Blanda **tomat**, **persilja**, **rödlök**, **avokado** och en skvätt **olivolja*** i salladsskålen med **kikärtor**.

Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar*** och vänd **salladen** försiktigt.



6. Servera

Fördela **kikärtssalladen** mellan era djupa tallriker och placera **halloumiskivorna** ovanpå. Servera med **citronklyftor** och dressing vid sidan av.

Smaklig måltid!