



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14
2015

Mak een foto van je gerecht en deel deze via Je mooiste foto krijgt een verrassing!



Couscous met gegrilde groenten en feta

Lauwwarme salade die je naar wens warm of koud kunt serveren

Voor deze Mediterrane couscous gebruik je gegrilde groenten. Deze mix bevat courgette, paprika en aubergine. De gegrilde groenten zijn op smaak gebracht met koolzaadolie, citroensap, kruiden zoals oregano, balsamicoazijn, knoflook, zout en peper.



25-30 min



gemakkelijk



Rode ui



Champignons



Tomaat



Bosui



Volkoren couscous



Gegrilde groenten



Oregano



Mesclun



Fetablokjes

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) ⊕	75	125	200	250	325	400
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Bosui ⊕	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Oregano (tl) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Gegrilde groenten (g) 15)	35	60	90	120	150	180
Mesclun (g) ⊕	30	60	85	110	125	150
Fetablokjes (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

15) Kan sporen bevatten van noten

Benodigheden

Kom met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 583 kcal calorieën | 19 g eiwit | 55 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 20 g vezels



1 Kook 150 ml water per persoon. Snipper de rode ui en snijd de champignons in plakken. Snijd de tomaat klein en de bosui in fijne ringen.



2 Meng in een kom de couscous met het kokende water en laat, afgedekt, wellen tot al het vocht is opgenomen.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de rode ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de tomaat toe en breng op smaak met de oregano, peper en zout.



4 Maak ondertussen de couscouskorrels met een vork los. Voeg de gegrilde groenten toe en breng op smaak met peper, zout en olie van de gegrilde groenten. Dek de kom af en laat alle smaken in de couscous trekken.

5 Voeg de bosui toe aan de groenten in de wok of hapjespan, besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en roerbak 1 minuut op hoog vuur. Zet daarna het vuur uit.

6 Voeg de couscous toe aan de groenten in de wok of hapjespan. Schep voorzichtig de helft van de mesclun en de helft van de fetablokjes erdoor en breng verder op smaak met peper, zout en zwarte balsamicoazijn.



7 Maak van de overige mesclun een bedje op elk bord. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de achtergehouden feta.

Tip! De zwarte balsamicoazijn geeft dit gerecht een frisse smaak. Ben je geen liefhebber van balsamicoazijn? Voeg dan een ½ tl per persoon toe en eventueel naar smaak later meer.