



Couscoussalade met halloumi-frietjes

met yoghurt-tahinsaus en limoen

VEGGIE 20 min. • Eet binnen 5 dagen



VEGGIE



Couscous



Rode ui



Knoflookteen



Halloumi



Panko



Gedroogde oregano



Tomaat



Komkommer



Verse munt



Limoen



Yoghurt-tahinsaus

Voorraadkast items

Olijfolie, zonnebloemolie, groentebouillon, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, kom, 2x koekenpan, rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous (g 1)	85	170	250	335	420	505
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi* (g 7)	100	200	300	400	500	600
Panko (g 1)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurt-tahinsaus* (g 7) 11) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4132 / 988	639 / 153
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	20,2	3,1
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	4,5	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Groenten snijden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de couscous.
- Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** (zie TIP) toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer daarna de **couscous** los met een vork.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **rode ui**.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle couscous, maar bewaar de helft apart en gebruik bijvoorbeeld de volgende dag in een salade.



3. Rijst afmaken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **gedroogde oregano** 4 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **komkommer** en **tomaat** in kleine blokjes.
- Pluk de muntblaadjes van de takjes en snijd de **ment** fijn. Rasp de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** vervolgens in partjes.
- Meng de **tomaat**, **komkommer**, **ment** en gebakken **ui** met de **couscous**.



2. Gyros bakken

- Snijd de **halloumi** in frietjes en meng deze in een kom met ½ el olijfolie per persoon.
- Meng ze vervolgens in een andere kom met de **panko**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan.
- Bak de **halloumi-frietjes** 6 – 8 minuten en keer ze tussendoor om, zodat ze aan alle kanten mooi bruin worden.



4. Serveren

- Breng de **couscoussalade** naar wens op smaak met de limoenrasp en extra vierge olijfolie.
- Verdeel de **couscoussalade** over de borden.
- Leg de halloumi-frietjes op de **couscous** en serveer de **yoghurt-tahinsaus** erbij.
- Garneer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!