



Gevulde paprika's met harissa-couscous en feta

Met tomaat en verse bladpeterselie



TIJD VOOR PAPRIKA

De komende tijd zetten wij de paprika in het zonnetje en inspireren we jou met verrassende paprikarecepten.



Gele paprika



Rode paprika



Ui



Knoflook



Pruimtomaat



Volkoren couscous



Gedroogde tijm



Harissa *



Feta *



Verse bladpeterselie *

Totaal: **30-35** min. Original

Gemakkelijk Veggie

Eet binnen **5** dagen

Deze kruidige gevulde paprika's zijn geïnspireerd op de keukens van het Midden-Oosten. Met de harissa, een kruidenpasta gemaakt van onder andere koriander, knoflook, komijn en rode peper, kun je dit gerecht zo pittig maken als je zelf wilt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **gevulde paprika's met harissa-couscous en feta**.



1 PAPIRIKA'S VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de bovenkant van de **rode paprika** en bewaar. Snijd de **gele paprika** in de lengte doormidden (zie foto) en verwijder de zaadlijsten van beide **paprika's**. Zet de **rode paprika** (met dakje) rechtop in de ovenschaal en leg de **gele paprika** erbij (snijkant naar boven). Besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **paprika's** 20 – 25 minuten in de oven.



4 OP SMAAK BRENGEN

Verkruimel ondertussen de **feta** en snijd de **peterselie** fijn. Roer het grootste deel van de **feta** en het grootste deel van de **peterselie** door de **couscous**. Breng op smaak met de witte balsamicoazijn en peper en zout.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **pruimtomaat** in blokjes.



5 PAPIRIKA'S VULLEN

Haal de ovenschaal met de **paprika's** uit de oven, vul de **paprika's** met de **couscous** en garneer met de overige **feta**. Dek de **rode paprika** af met het dakje. Schep de overige **couscous** bij de **paprika's** in de ovenschaal en bak 4 – 5 minuten in de oven.



3 COUSCOUS BEREIDEN

Verhit de overige olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Haal de wok of hapjespan van het vuur. Voeg de **tomaat**, **volkoren couscous**, **tijm** en de **harissa** toe (let op pittig!). Voeg de bouillon toe en laat de **couscous**, afgedekt, 10 minuten wellen.



6 SERVEREN

Verdeel de gevulde **paprika's** en de overige **couscous** over de borden en garneer met de overige **peterselie**.

★ TIP

Heb je niet zoveel tijd? Vul de paprika's dan niet. Je kunt de paprika's ook in grove stukken snijden, los 15 minuten in de oven bakken en naast de couscous serveren. Of bak de paprika samen met de tomaat in de pan en meng pas na het wellen door de couscous.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Harissa (tl) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Feta (g) 7)*	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2569 / 614	486 / 116
Vet totaal (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,0
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	12,9	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,4	0,6


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 29 | 2017

