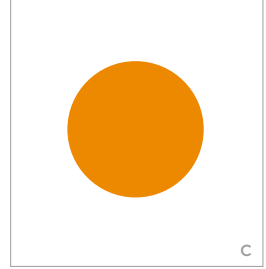




Halloumi och örtcouscous med rostade grönsaker och gräddfil

30 minuter



Rödlök



Zucchini



Morot



Tomat



Citron



Halloumi



Dukkah



Grönsaksbuljong



Couscous



Mynta



Bladpersilja



Gräddfil



Honung

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter.

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Morot	2 st	4 st
Rödlök	1 st	2 st
Zucchini	220 g	440 g
Tomat	2 st	3 st
Citron	1 st	2 st
Halloumi 7)	200 g	400 g
Dukkah 1) 2) 3) 10)	4 g	8 g
Vatten*	2 dl	4 dl
Grönsaksbuljong 10)	2 g	4 g
Couscous 11) 13)	150 g	300 g
Mynta	1 påse	1 påse
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Gräddfil 7)	150 g	300 g
Honung	½ paket	1 paket
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 664 G
Energi	521 kJ/125 kcal	3458 kJ/827 kcal
Fett	5 g	35 g
Varav mättat fett	3 g	22 g
Kolhydrat	12 g	80 g
Varav sockerarter	3 g	23 g
Protein	6 g	40 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,5 g	3,6 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

1) Jordnötter 2) Nötter 3) Sesam 7) Mjöl 10) Selleri 11) Soja 13) Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Dukkah ingredienser: Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

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

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 220°C.

Skär **morot** i 1 cm tjocka stavar. Dela **rödlök** i 2 cm breda klyftor. Tärna **zucchini** i 2 cm stora bitar.

Finhacka **tomat**. Finriv det yttersta skalet på **citronen** (½ tsk zest för 2 pers / 1 tsk zest för 4 pers). Dela sedan **citronen** i klyftor.

Skär **halloumi** i 1 cm breda skivor.



4. Stek halloumi

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **halloumiskivorna** i 2 min per sida, eller tills gyllenbruna.



2. Rosta grönsaker

Placera **morot**, **rödlök** och **zucchini** på en bakplåt täckt med bakplåtspapper. Ringla över en skvätt **olja*** och strö över **dukkah kryddmixen**. Krydda med **salt*** och **peppar***.

Blanda grönsakerna och rosta dem i ugnen i 15-18 min, eller tills möra och gyllenbruna.



5. Rör i örter

Finhacka både **mynta-** och **persiljeblad** (kasta stjälkarna).

Rör i **tomat**, **citronzest**, **mynta** och **hälften** av **persiljan** i kastrullen med **couscous**. Rör i **gräddfil**, **honung** (½ paket för 2 pers / 1 paket för 4 pers) och 1-2 tsk **citronjuice**.

TIPS: Smaksätt med **citronjuice**, **salt** och **peppar** efter smak.



3. Laga couscous

Koka upp en kastrull med **vatten*** (se mängd i ingredienslistan) och **grönsaksbuljong**.

Rör i **couscous** och en skvätt **olivolja***. Sätt på ett lock och ta kastrullen av värme. Sätt åt sidan i 5 min, eller tills allt **vatten*** har absorberats.

Fluffa upp **couscousen** med en gaffel och sätt åt sidan utan lock.



6. Servera

Börja med att lägga upp **örtcouscous**. Toppa **rostade grönsaker**, **halloumiskivor** och en klick **gräddfil**. Strö över **resterande persilja** och servera **citronklyftorna** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO COUSCOUS!

Man tror att det var berberna som först åt couscous. Genom att fukta mjöl och rulla det till små kulor som sedan torkades kunde de öka hållbarheten.