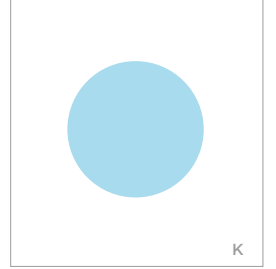




Honning- og oreganostekt halloumi med perlecouscous og krydrede grønnsaker

30-40 minutter



-  Oregano
-  Honning
-  Rømme
-  Grønnsaksbuljong
-  Rød Paprika
-  Panamat
-  Rødløk
-  Blomkål
-  Halloumi
-  Perlecouscous
-  Bladpersille
-  Hvitløk
-  Sitron

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter.

Kjøkkenredskaper

Kjele, stekepanne, rivjern, stekebrett

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Rødløk	1 stk	2 stk
Blomkål	1 stk	2 stk
Panamat	4 g	8 g
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Smør* (steg 2)	etter behov	etter behov
Vann* (steg 2)	4 dl	8 dl
Grønnsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Perlecouscous 13)	170 g	335 g
Bladpersille	1 pose	1 pose
Rød paprika	1 stk	2 stk
Halloumi 7)	200 g	400 g
Sitron	1 stk	1 stk
Rømme 7)	½ pakke	1 pakke
Oregano	1 g	2 g
Honning	½ pakke	1 pakke

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 553 g
Energi	608 kj/145 kcal	3359 kj/803 kcal
Fett	6 g	32 g
Hvorav mettet fett	3 g	17 g
Karbohydrater	15 g	82 g
Hvorav sukkerarter	4 g	23 g
Protein	7 g	39 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,7 g	3,7 g

Allergener

7) Melk 10) Selleri 13) Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



1 Forbered grønnsaker

Sett ovnen på 220°C/200°C (varmluft).

Skjær **rødløk** i båter.

Skjær **blomkål** i små buketter.

Fordel **rødløk** og **blomkål** på et stekebrett med bakepapir. Drypp over en skvett **olivenolje***, strø over **Panamat** og bland godt.

Bak i ovnen i 18-20 min, til møre.



4 Stek halloumi

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stor stekepanne på middels høy varme.

Stek **halloumi** i 2 min på hver side, til gylden.

Tilsett **honning** [½ pakke, 2P] og en stor klype **oregano**, og stek i 1 min. Krydre med **salt*** og **pepper***.



2 Kok perlecouscous

Finhakk eller press **hvitløk**.

Smelt en klatt **smør*** med en skvett **olivenolje*** i en kjele.

Stek **hvitløk** i 1-2 min.

Tilsett **vann*** [4 dl | 8 dl] og **grønnsaksbuljong**, og kok opp.

Tilsett **perlecouscous** og senk til middels varme. La småkoke i 12-15 min.



5 Bland grønnsaker og couscous

Bland ovnsbakte **grønnsaker** med ferdig **perlecouscous**, **paprika**, **sitronskall** og **persille** (spar litt til pynt) i en skål (eller i kjelen).

Tilsett en skvett **olivenolje*** og smak til med **salt*** og **pepper***.



3 Forbered råvarer

Finhakk **persille**.

Skjær **paprika** i 2 cm terninger.

Skjær **halloumi** i 1 cm skiver.

Riv en klype **sitronskall** og skjær **sitron** i båter.

Bland **rømme** [½ pakke, 2P] og en skvett **sitronsaft** i en skål. Smak til med **salt*** og **pepper***.

VIKTIG: Husk å skrubbe sitron før du river skallet.



6 Server

Anrett **perlecouscous** og **grønnsaker** på tallerkener.

Topp med **halloumi** og en klatt **sitronrømme**.

Pynt med resterende **persille**.

Velbekomme!

HELLO HALLOUMI!

Man kunne lage halloumi før kjøleskapet kom! Fordi halloumi oppbevares i salt, kan den holde seg lenge uten å oppbevares kaldt.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U46