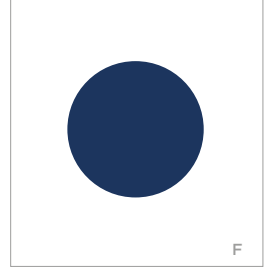




# Marokkanske kikerter med spinatcouscous & persille

15-25 minutter



Hvitløk



Bladpersille



Kokosmelk



Mandler



Saha-Ras



Hakkede Tomater



Tomatpuré



Couscous



Rødløk



Kikerter



Spinat



Gulrot



Grønnsaksbuljong



Chiliflak

## La oss komme i gang

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

## Kjøkkenredskaper

Stekepanne, kjele, rivjern

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann

## Ingredienser

	2 P	4 P
Vann* (steg 1)	2,5 dl	5 dl
Grønnsaksbuljong <b>10</b>	4 g	8 g
Couscous <b>13</b>	100 g	200 g
Rødløk	1 stk	2 stk
Gulrot	1 stk	2 stk
Hvitløk	2 stk	4 stk
Kikerter	1 pakke	2 pakker
Spinat	60 g	100 g
Tomatpuré	½ boks	1 boks
Saha-Ras	4 g	8 g
Hakkede tomater m. hvitløk & løk	1 pakke	2 pakker
Kokosmelk	½ boks	1 boks
Vann* (steg 4)	½ dl	1 dl
Chiliflak 🌿	1 g	1 g
Mandler <b>2</b>	20 g	40 g
Bladpersille	1 pose	1 pose

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 621 g
Energi	415 kj/99 kcal	2577 kj/616 kcal
Fett	3 g	19 g
Hvorav mettet fett	1 g	9 g
Karbohydrater	12 g	77 g
Hvorav sukkerarter	3 g	20 g
Protein	4 g	23 g
Fiber	3 g	19 g
Salt	0,6 g	3,6 g

## Allergener

**2) Nøtter 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 Kok couscous

Kok opp **vann\*** [2,5 dl | 5 dl] og **grønnsaksbuljong** i en kjele.

Tilsett **couscous** og en skvett **olivenolje\***, og rør godt.

Legg lokk på og fjern kjelen fra varmen. La hvile under lokk i 5 min, eller til vannet er absorbert.



## 4 Lag saus

Tilsett **hakkede tomater**, **kokosmelk** [½ boks, 2P], **vann\*** [½ dl | 1 dl], en klype **salt\*** og en klype **chiliflak**.

La småkoke i 4-5 min.

Smak til med **salt\*** og **pepper\***.

**TIPS:** Bruk mer chiliflak hvis du liker sterk mat.



## 2 Forbered grønnsaker

Skjær **rødløk** i tynne skiver.

Riv **gulrot** (uskrellet).

Finhakk eller press **hvitløk**.

Skyll **kikerter** i et dørslag under kaldt **vann**.

Skyll **spinat**.



## 5 Bland spinatcouscous

Grovhakk **mandler**.

Grovhakk **persille**.

Grovhakk **spinat**.

Rør inn **spinat** med **couscous** og halvparten av **persillen**.



## 3 Stek grønnsaker

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

Stek **rødløk** og **gulrot** i 3-4 min.

Stek **kikerter**, **hvitløk**, **tomatpuré** [½ boks, 2P] og **Saha-Ras** i 1 min.



## 6 Server

Fordel **spinatcouscous** i dype tallerkener med **kikerter** over.

Toppes med **mandler** og resterende **persille**.

## Velbekomme!



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | [hei@hellofresh.no](mailto:hei@hellofresh.no)  
2021-U30

## HELLO KIKERTER!

Å tilsette stekte kikerter gjør retten mer næringsrik, og er perfekte når gårdsdagens rester ikke strekker til.