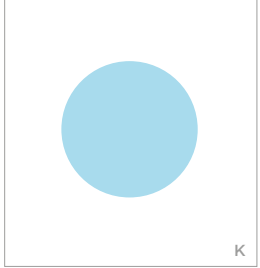




Paprika- och kikärtssallad med morots Couscous och pumpafrön

SNABBLAGAD 20-25 minuter



Morot



Vitlöksklyfta



Grönsaksbuljong



Couscous



Tranbär



Citron



Paprika



Kikärter



Bladpersilja



Vitvinsvinäger



Rödlök



Kryddmix



Gräddfil



Pumpafrön

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, smör, vatten, socker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Morot	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Smör* 7)	20 g	40 g
Vatten* (steg 1)	300 ml	600 ml
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Couscous 13)	100 g	200 g
Tranbär	20 g	40 g
Rödlök	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	2 st
Kikärtor	1 paket	2 paket
Citron	½ st	1 st
Vitvinsvinäger	25 ml	50 ml
Socker*	efter behov	
Central American Style kryddmix (stark!)	8 g	16 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Pumpaströn	20 g	40 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 480 G
Energi	568 kJ/136 kcal	2728 kJ/652 kcal
Fett	4 g	21 g
Varav mättat fett	2 g	9 g
Kolhydrat	17 g	83 g
Varav sockerarter	6 g	28 g
Protein	4 g	20 g
Fiber	3 g	16 g
Salt	0,4 g	2,2 g

Allergier

7) Mjölkl 10) Selleri 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (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. Koka couscous

- Riv **morot**. Finhacka **vitlök**.
- Hetta upp en klick **smör*** och en skvätt **olivolja*** i en kastrull på medelvärm. Fräs **morotsriv** och **vitlök** i 3-4 min.
- Häll i **vatten*** (se ingredienslistan) och **grönsaksbuljong** och låt koka upp.
- Rör i **couscous** och **tranbär**. Ta av kastrullen från värmen och låt stå under lock i 5 min tills all vätska absorberats.



4. Smaksätt med kryddmix

- Tillsätt **Central American Style kryddmix (stark!)** och en skvätt **vatten*** till stekpannan.
- Koka i 2-3 min.
- Krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak.



2. Förbered grönsaker

- Skiva **rödlök** tunt. Kärna ur och skiva **paprika**. Skölj **kikärtorna** under kallt **vatten**.
- Riv **citronzest** så du får en rejäl nypa och dela **citronen** i klyftor.
- Blanda **vitvinsvinäger**, **vatten*** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers], en nypa **salt*** och **socker*** till en lag. Krama **hälften** av **rödlöken** i handen och tillsätt den sedan i lagen. Rör om och ställ skålen åt sidan.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



5. Smaksätt couscous

- Finhacka **persilja** medan **kikärtorna** tillagas i stekpannan.
- När **couscousen** är klar, blanda ner **citronzest**, det mesta av **persiljan** (spara lite till garnering), och krydda med en nypa **peppar***.



3. Fräs grönsaker

- Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelvärm.
- Fräs **paprika**, **kikärtor** och resterande **rödlök** i 3-4 min, eller tills grönsakerna är mjuka.



6. Servera

- Fördela **morotscouscous** mellan era tallrikar.
- Toppa med **paprika**- och **kikärtssallad**, **picklad rödlök** och varsin klick **gräddfil**.
- Garnera med **persilja** och **pumpakärnor**.

Smaklig måltid!

HELLO KIKÄRTOR!

Låt inte kikärtor förbigås! Tillsammans med kryddor och örter kan du skapa magi i köket på bara några minuter. Rosta dem ihop med rotfrukter, kombinera i sallader eller rosta som topping till soppa.