



Parelcouscous met kastanjechampignons

Met gruyère, rucola en walnoten



PARELCOUSCOUS

Parelcouscous is een variant van couscous en herken je aan de grotere korrel, die lijkt op een parel. Deze parels hebben qua smaak veel weg van pasta.



Parelcouscous



Knoflookteen



Kastanjechampignons *



Geraspte gruyère *



Rucola *



Walnoten

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

Veggie

Vandaag behandel je de parelcouscous als een pasta. De gruyère maakt dit gerecht vol en romig. Deze Zwitserse kaas heeft iets nootachtigs en combineert daardoor goed met de kastanjechampignons en de knapperige walnoten. De rucola, ook wel notensla, past daar ook goed bij. Het geeft dit gerecht bovendien de pit en frisheid die het nodig heeft om alle smaken in balans te brengen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met kastanjechampignons**.



1 PARELCOUSCOUS KOKEN

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn en snijd de **kastanjechampignons** in kwarten.



3 PARELCOUSCOUS AFMAKEN

- Voeg de **parelcouscous**, de helft van de **gruyère** en de helft van de **rucola** toe aan de **champignons** ★★.
- Maak van de overige **rucola** een bedje op de borden.

★ **TIP:** Je kunt de knoflook ook eerst 1 minuut fruiten voordat je de champignons aan de pan toevoegt, de knoflooksmaak wordt dan iets milder.



2 CHAMPIGNONS BAKKEN

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan.
- Bak de **knoflook** ★ en de **champignons** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de **walnoten** en de overige **gruyère**.

★★ **TIP:** Vind je de smaak van verhitte rucola te bitter? Bak deze dan niet mee, maar gebruik bij stap 3 alle rucola om een bedje van te maken, of maak de rucola aan met wat olie en azijn naar smaak.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Kastanjechampignons (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte gruyère (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Rucola (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
*Zelf toevoegen						
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2753 / 658	463 / 111
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	4,6	0,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,4	0,4

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Garneer het gerecht dan met 10 g walnoten per persoon. Het gerecht bevat dan 587 kcal, 24 g vet, 63 g koolhydraten, 8 g vezels, 26 g eiwitten en 2,4 g zout.r.

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).