



PARELCOUSCIOUS MET KROKANTE KIKKERERWTEN

Met geroosterde groenten en feta



KIKKERERWTEN

HAK kikkererwten hebben een pure smaak en een lekkere bite. Van hummus tot soepen en salades - je kunt er alle kanten mee op.



Kikkererwten van HAK



Courgette ✨



Pruimtomaat ✨



Lente-ui ✨



Knoflook



Citroen



Verse tijm ✨



Paprikapoeder



Parelcouscous



Feta ✨



Totaal: 35-40 min.



Veggie



Supersimpel



Eet binnen 5 dagen

Kikkererwten ken je misschien van hummus en falafel, maar heb je ze ook al eens geroosterd uit de oven gegeten? Zo worden ze heerlijk krokant en komt hun smaak nog beter tot zijn recht. Met de parelcouscous, gegrilde groenten en feta combineer je smaken van beide kanten van de Middellandse Zee tot een zomers gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met krokante kikkererwten**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Dep de **kikkererwten** droog met keukenpapier of een schone theedoek. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in plakken. Snijd de **pruimtomen** in partjes. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Pers de **citroen** uit.



4 COUSCOUS BEREIDEN

Smelt ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **lente-ui** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** en de overige takjes **tijm** toe en bak 2 – 3 minuten, of totdat de **parelcouscous** licht geroosterd is. Voeg de bouillon toe en laat de **parelcouscous** 10 – 12 minuten zachtjes droogkoken. Roer regelmatig. Voeg eventueel wat extra water toe wanneer de **parelcouscous** te snel droog wordt.



2 BAKPLAAT VULLEN

Verdeel de **courgette**, **pruimtomen** en de helft van de takjes **tijm** ★ over één kant van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.

★ **TIP:** Je voegt de takjes tijm in dit gerecht in hun geheel toe. Dat scheelt niet alleen tijd, het geeft ook veel smaak af. Haal de takjes voor serveren uit het gerecht.



5 OP SMAAK BRENGEN

Verkruimel de **feta** en voeg de helft samen met de geroosterde **courgette**, **tomaat** en 2 tl **citroensap** per persoon toe aan de **parelcouscous**.



3 IN DE OVEN

Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Bestrooi de **kikkererwten** met het **paprikapoeder**, besprenkel met de overige olijfolie, breng op smaak met zout en peper en schep om. Bak de **groenten** en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of totdat ze krokant zijn en goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



6 SERVEREN

Servere de **parelcouscous** in een kom of diep bord en verdeel de krokante **kikkererwten** erover. Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui** en de overige **feta**.

★ **WEETJE:** Dankzij de kikkererwten bevat dit gerecht meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten van HAK (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Lente-ui (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse tijm (takjes) 23) *	7	14	21	28	35	42
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Zelf toevoegen*						
Groentebouillon* (ml)	225	350	475	600	725	850
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3761 / 899	561 / 134
Vet totaal (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	13,6	1,8
Koolhydraten (g)	99	13
Waarvan suikers (g)	13,3	1,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 23) Selderij

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).