



PARELCOUSCIOUS MET KROKANTE KIKKERERWTEN

Met geroosterde groenten en Griekse feta



ESPIGA TINTO

Espiga rijpt enige tijd op hout. Hierdoor is de smaak wat voller en past hij goed bij de intense smaken van dit vegetarische gerecht.



Kikkererwten van HAK



Courgette



Pruimtomaat



Lente-ui ✨



Knoflook



Citroen



Verse tijm ✨



Paprikapoeder



Parelcouscous



Feta ✨

- Totaal: **35-40** min.
- Original
- Supersimpel
- Discovery
- Eet binnen **5** dagen
- Veggie

Kikkererwten, je kent ze vast van hummus en falafel, maar heb je ze ook al eens geroosterd gegeten? Ze worden heerlijk krokant en de smaak komt nog beter tot zijn recht. Vandaag combineer je ze met parelcouscous, geroosterde groenten en feta.

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 GROENTEN SNIJDEN

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** (zie tip) over één kant van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.



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**.

★ TIP

De takjes tijm worden in dit gerecht in hun geheel toegevoegd. Dat scheelt tijd en het geeft veel smaak af. Je kunt de takjes voor serveren uit het gerecht halen. Liever geen takjes in je gerecht? Ris dan de blaadjes van de takjes en bereid het gerecht zonder de takjes.



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 (zie tip).



6 SERVEREN

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

★ TIP

Dit gerecht is rijk aan calorieën. Let je op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de parelcouscous en kikkererwten.

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
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					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3761 / 899	561 / 134
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,3
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	9,7	1,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,0	0,3

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

