



Parelcouscous met pompoen en feta

Met kastanjechampignons, hazelnoten en dragon



LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven. Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Ui



Kastanjechampignons



Pompoenblokjes *



Parelcouscous



Verse dragon *



Feta *



Hazelnoten

Totaal: 20-25 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht is gemakkelijk en snel te maken, maar is qua smaken uitdagend door de geurige dragon en hartige Griekse feta. Dragon heeft een bijzondere anijsachtige smaak, die niet iedereen even lekker vindt. Ken je de smaak nog niet? Proef het dan eerst en voeg het daarna naar smaak toe.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met pompoen en feta**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de groentebouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen, veeg de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken.



2 GROENTEN IN DE OVEN

Verdeel de **ui**, **champignons** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven, schep halverwege om.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon, breng opnieuw aan de kook en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe wanneer de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Pluk ondertussen de blaadjes **dragon** van de steeltjes, houd de blaadjes heel en snijd de steeltjes fijn. Verkruimel de **feta** en hak de **hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en bak de **hazelnoten** tot ze beginnen te geuren.



5 MENGEN

Meng de groenten uit de oven met de witte balsamicoazijn en het grootste deel van de **dragon** door de **parelcouscous** en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **feta**, **hazelnoten** en overige **dragon**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Pompoenblokjes (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Verse dragon (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie *				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2561 / 612	430 / 103
Vet totaal (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	9,6	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,9	0,5

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 09 | 2018



 **TIP:** Heb je nog dragontakjes over? Doe dit bij de extra vierge olijfolie in de fles en maak zo heerlijke dragonolie. Lekker in dressings of om een pesto mee te maken.