



PARELGERST MET OVENGROENTEN

Met feta en amandelen



AMANDELEN

Een van de gezondste noten is de amandel. Hij bevat bijvoorbeeld veel vitamine E en is rijk aan magesium. Eigenlijk is dit geen noot, maar een zaadje van de amandelboom.



Courgette



Mini-romatomaat



Verse tijm *



Lente-ui *



Amandelen



Parelgerst



Feta *

Totaal: **30-35** min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

Veggie

Parelgerst is een bijzonder ingrediënt, het is de volkoren variant van parelgort. Gerst heet parelgerst als de korrels tot een rondere vorm zijn geslepen. Het is een veelzijdig product dat je goed kunt combineren, zoals in dit gerecht bijvoorbeeld met feta en gegrilde groenten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal met bakpapier, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelgerst met ovingroenten**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in plakken van 1 cm en vervolgens in blokjes. Halveer de **mini-romatomen**. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**, snijd de **lente-ui** in fijne ringen en hak de **amandelen** grof.



2 GROENTEN IN DE OVEN

Meng de **courgette**, **tomaat** en de helft van de **tijm** met de olijfolie in een ovenschaal met bakpapier. Bestrooi met peper en zout en bak de groenten 20 minuten in de oven.



3 PARELGERST KOKEN

Smelt ondertussen de roomboter in een pan met deksel en bak de **parelgerst** en overige **tijm** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de **parelgerst**, afgedekt, in 20 minuten droog. Voeg halverwege de **lente-ui** toe en roer tussendoor goed over de bodem. Voeg als het nodig is extra water toe om aanbranden te voorkomen.



4 AMANDELEN ROOSTEREN

Rooster ondertussen de **amandelen** in een koekenpan, zonder olie, 2 minuten op middelhoog vuur. (zie tip)



5 OP SMAAK BRENGEN

Verbrokkel de **feta** en roer de helft door de **parelgerst**. Schep de helft van de gegrilde **groenten** inclusief bakvocht erbij. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelgerst** over de borden. Schep de overige **groenten** er bovenop en garneer met de **amandelen** en overige **feta**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Rooster dan alle amandelen en gebruik alle pearlgerst. Voeg dan wel 50 ml extra bouillon per persoon toe tijdens het koken van de pearlgerst.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse tijm (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Amandelen (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Parelgerst (g) 1) 25)	60	120	180	240	300	360
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (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

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2431 / 581	422 / 101
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,1
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	13,3	2,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,2	0,4

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 27 | 2017

HelloFRESH