



WIJNBOX

La Vieille Ferme rouge

Kruidige merguezworstjes vragen om een kruidige wijn. Daar sluit deze stevige rode wijn met de smaak van laurier, rozemarijn en tijm goed op aan.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 37
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Parelgerst met kruidige merguezworstjes en karwijzaad

Een ode aan de Midden-Oosterse keuken

In dit gerecht zitten veel ingrediënten die we kennen uit de Midden-Oosterse keuken, zoals parelgerst, karwijzaad en merguezworstjes. Deze pittige worstjes zijn gekruid met foelie, peterselie en laurier. Heerlijk in combinatie met frisse groenten zoals gele paprika en courgette.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij



Bosui



Runder-
merguezworstjes



Gele paprika



Courgette



Karwijzaad



Parelgerst



Paprikapoeder

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Runder-merguezworstjes	2	4	6	8	10	12
Gele paprika	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Courgette	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Bosui	2	4	6	8	10	12
Karwijzaad (tl)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie (el)*	½	1	1	1	1 ½	1 ½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten
Kan sporen bevatten van **25)** sesam.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, aluminiumfolie

Voedingswaarden 707 kcal | 45 g eiwit | 80 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 17 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelgerst. Voeg de parelgerst toe en kook de parelgerst in 25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



2 Prik de merguezworstjes met een scherp mesje in op 3 plekken. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de merguezworstjes 6 - 8 minuten op middelmatig vuur rondom bruin (zie tip). Haal uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

3 Snijd ondertussen de paprika in smalle repen en de courgette in dunne halve plakken. Snijd de bosui in fijne ringen.

4 Zet de wok of hapjespan met het bakvet van de merguezworstjes terug op middelmatig vuur en bak de paprika, courgette, karwijzaad en paprika poeder 5 minuten.



5 Voeg de parelgerst en ¾ van de bosui toe aan de wok of hapjespan met groenten. Leg de merguezworstjes er tussen en laat nog 2 - 3 minuten doorgaren op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige bosui.



Tip! Karwijzaad heeft een heerlijke, maar vrij uitgesproken smaak. Eten er kinderen mee? Laat ze het dan eerst ruiken. Twijfel je of het in de smaak valt? Laat het dan achterwege, het gerecht is ook heerlijk zonder de karwijzaad.