



ROMIGE PARELCOUSCOUS MET HEEKFILET

Met witlof en prei



LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Knoflookteen



Prei *



Witlof *



Parelcouscous



Kruidenroomkaas *



Heekfilet met vel *



Kerriepoeder

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Vandaag maak je romige parelcouscous met zachte prei, licht bittere witlof en milde kruidenroomkaas. Daarbij bak je een stukje heekfilet. Deze vis wordt vanwege zijn uiterlijk spottend 'mooie meid' genoemd en lijkt op kabeljauw, maar is qua smaak net iets subtieler.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **romige parelcouscous met heekfilet**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Halveer de **witlof**, verwijder de harde kern en snijd de **witlof** in repen van 1 cm.



2 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg de **parelcouscous** toe aan de bouillon. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de **knoflook** en de **prei** 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **witlof** toe en bak al roerend 2 minuten **★**. Breng op smaak met peper en zout.



4 PARELCOUSCOUS AFMAKEN

Voeg 25 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan en bak de groenten, afgedekt, 8 minuten. Voeg in de laatste minuut de **kruidenroomkaas** toe. Meng de **parelcouscous** door de groenten en verhit nog 1 minuut op laag vuur.



5 HEEK BAKKEN

Dep ondertussen de **heekfilet** goed droog met keukenpapier en breng op smaak met zout, peper en het **kerriepoeder** **★★**. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **heekfilet** 1 – 3 minuten op het vel. Druk de heek met een spatel af en toe goed aan op de bodem van de pan. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en leg de gebakken **heekfilet** erop met het vel naar boven.

★TIP: Eet je liever rauwe witlof? Dan kun je er ook voor kiezen om alleen de prei te roerbakken en de rauwe witlof pas in stap 4 door de parelcouscous te mengen.

★★TIP: Eten er mensen mee die niet zo van kruidige smaken houden? Voeg dan de helft van het kerriepoeder toe aan de vis.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Prei (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Witlof (st) ★	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g) 1	85	170	250	335	420	500
Kruidenroomkaas (g) 7) ★	40	75	100	125	175	200
Heekfilet met vel (100 g) 4) ★	1	2	3	4	5	6
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Roomboter* (ml)	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)	2992 / 715	464 / 111
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,1
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	9,9	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,7	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd

TIP: Let jij op je calorie-inname? Kook dan 70 g parelcouscous per persoon met 150 ml bouillon per persoon en gebruik 20 g kruidenroomkaas. Het gerecht bevat dan per portie 599 kcal, 25 g vet, 59 g koolhydraten, 7 g vezels en 31 g eiwitten.

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 08 | 2018

