



ROMIGE PARELCOUSCOUS MET HEEKFILET

Met witlof en prei



Knoflookteen



Prei *



Witlof *



Parelcouscous



Kruidenroomkaas *



Heekfilet met huid *



Kerriepoeder

Totaal: **25-30** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Parelcouscous is de grotere variant van couscous en komt oorspronkelijk uit Noord-Afrika. Het wordt ook wel 'Moghrabieh' genoemd, wat gerecht uit de Maghreb betekent. Je bakt er een lekker stukje heekfilet bij – een witvis met een zachte en milde smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

★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.



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 de huid naar boven.

★★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) *	25	50	75	100	125	150
Heekfilet met huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
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					

***** in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2782 / 665	458 / 109
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	9,5	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

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

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

