



# PARELCOUSSALADE MET GEROOKTE MAKREEL

Met sinaasappel, geroosterde gele biet en hazelnoten



Gele biet



Parelcouscous



Handsinaasappel



Gerookte makreel \*



Hazelnoten



Veldsla \*



Totaal: 30-35 min.



Lactosevrij



Supersimpel



Eet binnen 3 dagen

Deze makreelsalade krijgt een frisse noot door de sinaasappel. De fruitige citrusmaak gaat goed samen met de volle smaak van de warmgerookte makreel en het aardse van de geroosterde gele biet en de hazelnoten.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscoussalade met gerookte makreel**.



## 1 BIET BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelcouscous. Was de **gele biet** grondig en snijd in dunne halve plakken van ½ cm\*. Verdeel de **biet** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Meng goed, zodat alle **biet** bedekt is met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 18 – 22 minuten in de oven, of tot de **biet** gaar is en begint te kleuren.



## 4 DRESSING MAKEN

Meng in een saladekom 2½ el van het **sinaasappelsap** per persoon met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en peper en zout naar smaak tot een dressing.

★**TIP:** De garing van de biet is erg afhankelijk van hoe dik je de plakken snijdt. Wij hebben de biet in plakjes van ½ cm gesneden: probeer dat aan te houden. Verleng de oventijd als je de plakken dikker snijdt, zodat de bieten goed gaar worden.



## 2 PARELCOUSCOUS KOKEN

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de bouillon en schenk er nog 50 ml water per persoon bij. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten op laag vuur droog. Roer tussendoor om, zodat de **couscous** niet aan de bodem van de pan plakt. Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



## 5 SALADE MENGEN

Meng de **sinaasappelstukjes**, de **veldsla**, de **parelcouscous**, de geroosterde **gele biet**, de helft van de **hazelnoten** en de helft van de **gerookte makreel** door de **dressing** in de saladekom.



## 3 SNIJDEN EN TREKKEN

Schil ondertussen de helft van de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pers de overige **sinaasappel** uit. Trek de **gerookte makreel** met behulp van 2 vorken in kleine stukjes. Hak de **hazelnoten** grof.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden en gaarneer met de overige **gerookte makreel** en de overige **hazelnoten**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele biet (st)	2	4	6	8	10	12
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Handsinaasappel (st)	1	2	3	4	5	6
Gerookte makreel (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

### Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	250	325	400	475	550
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4109 / 982	564 / 135
Vet totaal (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,3
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	28,0	3,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

## ALLERGENEN


1) Gluten 4) Vis 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).