



SALADE NIÇOISE MET VOLKOREN COUSCOUS

Met verschillende groenten en tonijn



ESPIGA BRANCO

Traditioneel drink je rosé uit de Provence bij een niçoise, maar omdat dit gerecht een twist krijgt, doen we dat ook met de wijn en kiezen we voor wit uit Portugal.



Vrije-uitloopei *



Rode ui



Knoflook



Sperziebonen *



Rode paprika



Tonijn in olijfolie



Volkoren couscous



komkommer *

- Totaal: **25-30** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Discovery
- Eet binnen **5** dagen
- Lactosevrij

Dit is een salade niçoise met een twist, namelijk met volkoren couscous! Daarnaast zit dit gerecht boordevol groenten en gebruik je de olijfolie van de tonijn om je gerecht nog meer smaak te geven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Steeipan met deksel, wok of hapjespan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade niçoise met volkoren couscous**.



1 EI KOKEN

Bereid de bouillon. Zorg dat het **ei** net onder water staat in een steeipan met deksel, breng, afgedekt, aan de kook en kook in 6 – 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Snijd de **paprika** in smalle repen. Laat de **tonijn** uitlekken en bewaar de olijfolie.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie van de **tonijn** per persoon in een wok of hapjespan met deksel en bak hierin de **rode ui**, **knoflook** en **sperziebonen** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **paprika** toe.



4 KOMKOMMER EN EI SNIJDEN

Meng ondertussen de **couscous** met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Snijd of schaaft de **komkommer** in dunne plakken, pel het **ei** en snijd in kwarten.



5 SALADE MENGEN

Meng de **sperziebonen**, de **paprika**, de **komkommer**, de **tonijn** en de zwarte balsamicoazijn door de geweldige **couscous** en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het **ei** en garneer naar smaak met de overige olijfolie van de tonijn.

*WEETJE

Wist je dat tonijn een heel hoog omega-3-vetzuren gehalte en een laag kwikgehalte heeft? Een lekkere en gezonde keuze!

★TIP

Je houdt wat couscous over. Gebruik in een salade voor de lunch.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon* (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn* (el)	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)	2234 / 534	356 / 85
Vet totaal (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	5,0	0,8
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	10,0	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis

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 26 | 2017

