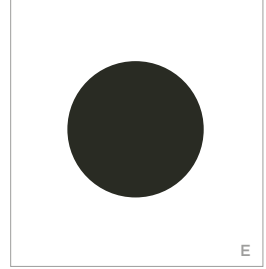




Varm pärlcouscoussallad

med skogschampinjoner, tranbär och valnötter

25-35 minuter



Grönsaksbuljong



Pärlcouscous



Schalottenlök



Zucchini



Skogschampinjoner



Bladpersilja



Valnötter



Tranbär



Sojasås



Crème Fraiche



Rucola

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, sil

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	400 ml	800 ml
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Pärlecouscous 13)	170 g	350 g
Schalottenlök	2 st	3 st
Skogschampinjoner	200 g	400 g
Zucchini	1 st	1 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Valnötter 2)	20 g	40 g
Tranbär	20 g	40 g
Sojasås 11) 13)	1 paket	1 paket
Crème fraiche 7)	75 g	150 g
Rucola	1 påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 412 G
Energi	586 kJ/140 kcal	2416 kJ/578 kcal
Fett	5 g	20 g
Varav mättat fett	2 g	8 g
Kolhydrat	19 g	77 g
Varav sockerarter	4 g	16 g
Protein	5 g	21 g
Fiber	2 g	7 g
Salt	0,6 g	2,6 g

Allergener

2) Nötter **7)** Mjök **10)** Selleri **11)** Soja **13)** Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Koka pärlcouscous

Koka upp en kastrull med **vatten*** (se ingredienslistan) och **grönsaksbuljong**.

Tillsätt **pärlecouscous**, sänk till medelvärme och låt sjuda i 12-15 min, eller tills den är mjuk men ger lite tuggmotstånd och vattnet har absorberats.



2. Förbered grönsaker

Skiva **schalottenlök** och **svamp** tunt. Tärna **zucchini**.

Finhacka **persiljeblad**.



3. Hacka bär & nötter

Grovhacka **valnötter** och **tranbär**.



4. Stek grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på hög värme. Fräs **lök** i 1-2 min. Tillsätt **zucchini**, **svamp** och **sojasås**. Stek i 4-5 min.

Sänk till medelvärme och rör ner **persilja**, **valnötter**, **tranbär** en nypa **salt*** och **peppar***. Stek i ytterligare 5 min.

Tillsätt **couscous** och **crème fraiche** [½ paket, 2 pers]. Värm upp under omrörning i 1 min.



5. Tillsätt rucola

Grovhacka **rucola** och strö ner den i stekpannan.



6. Servera

Fördela **couscoussalladen** mellan era tallrikar, och hugg in!

Smaklig måltid!

HELLO PÄRLCOUSCOUS!

Pärlecouscous smakar som pasta och du kan utan problem ersätta både makaroner och ris med dessa gryn.