



# VOLKOREN COUSCOUS MET BLAUWE KAAS

Met gebakken peer en pistachenootjes



## PISTACHENOTEN

Deze noot is afkomstig van de pistache boom en wordt ook wel pimpernoot genoemd. Hij bevat relatief weinig calorieën en veel vitaminen en mineralen. Je kunt ze als snack eten maar ook gebruiken zowel zoete als hartige gerechten.



Rode ui



Kastanjechampignons \*



Conference peer



Gedroogde tijm



Volkoren couscous



Pistachnoten



Dana blue \*



Gemengde sla \*

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Veggie

Blauwe kaas met peer is een klassieke combinatie. Het zoete van de peer is een mooie tegenhanger voor de stevige, zoute dana blue. De rode ui, tijm en kastanjechampignons bak je in de oven. Zo krijgen de champignons een diepere, nootachtige smaak waardoor ze goed samengaan met de kaas en peer. Erbij serveer je volkoren couscous en geroosterde pistachenootjes.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **volkoren couscous met blauwe kaas**.



## 1 VOORBEREIDEN

Kook 125 ml water per persoon voor de volkoren couscous en verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Halveer de **kastanjechampignons** en snijd eventuele grotere **champignons** in kwarten. Verwijder het klokhuis van de **peer** (conference) en snijd de **peer**, inclusief schil, in partjes.



## 2 IN DE OVEN

Meng op een bakplaat met bakpapier de **champignons** met de **ui**, de **gedroogde tijm** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 – 15 minuten in de oven. Schep halverwege om. Meng ondertussen in een saladekom de **volkoren couscous** met het kokende water en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



## 3 PISTACHE ROOSTEREN

Hak ondertussen de **pistachenoten** grof. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pistachenoten**, zonder olie, tot ze beginnen te geuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 4 PEER BAKKEN

Verhit vervolgens de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de partjes **peer** 7 – 12 minuten, of tot ze gaar zijn ★. Voeg halverwege de honing toe. Maak ondertussen in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



## 5 MENGEN

Voeg de groenten uit de oven en de dressing toe aan de saladekom met de **volkoren couscous** en meng goed. Laat de groenten en **couscous** even afkoelen en schep er voorzichtig de **gemengde sla** door.

### ★ TIP

De garing van de peer is sterk afhankelijk van de rijpheid. Houd er rekening mee dat je een onrijpe peer langer moet bakken.



## 6 SERVEREN

Schep de **salade** op de borden, bestrooi met de **dana blue** en de **pistachenoten** en garneer met de partjes **peer**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

### TIP

Je krijgt van ons meer couscous dan je in dit recept gebruikt. Let je niet zo op de calorieën? Gebruik dan alle couscous en 175 ml water per persoon.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Conference peer (st)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Pistachenoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Gemengde sla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Dana blue (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie* (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)	2510 / 600	457 / 109
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,8
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	21,0	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 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.



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 48 | 2017

