



Volkoren couscous met blauwe kaas

Met gebakken peer en pistachenootjes



Rode ui



Kastanjechampignons
*



Peer



Gedroogde tijm



Volkoren couscous



Pistachenoten



Veldsla, rucola en
babyspinazie *



Danablu *

Totaal: **25-30** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Peer en blauwe kaas is een klassieke combinatie. De sterke smaak van de blauwe kaas kan de mildere peer soms overheersen, maar door de peer in deze salade te bakken, karameliseren de fruitsuikers en wordt hij sterker én zoeter van smaak. Ook lekker om eens te proberen in een salade: blauwe kaas met vijgen of perzik.



**KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!**

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kleine kom, saladekom en bakplaat met bakpapier.

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



1 VOORBEREIDEN

Kook 125 ml water per persoon voor de 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** en snijd de **peer**, inclusief schil, in partjes.



2 GROENTEN ROOSTEREN

Meng op een bakplaat met bakpapier de **champignons** met de **rode ui**, de **gedroogde tijm** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 – 15 minuten in de oven. Schep halverwege om. Weeg ondertussen de **couscous** af (je gebruikt niet alle couscous die je ontvangt ★), meng in een saladekom met het kokende water en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



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 BAKKEN EN DRESSING MAKEN

Verhit 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. Breng op smaak met peper en zout.



5 MENGEN

Voeg de **groenten** uit de oven en de **dressing** toe aan de saladekom met de **couscous** en meng goed. Laat de **groenten** en **couscous** even afkoelen en schep er voorzichtig de **veldsla**, **rucola** en **babyspinazie** door. Breng op smaak met peper en zout.

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



6 SERVEREN

Schep de **salade** op de borden, bestrooi met de **danablu** en de **pistachenootjes** en garneer met de partjes **peer**. Besprenkel met de extra vierge olijfolie.

★ **TIP:** Ben je een grote eter en gebruik je liever wel alle couscous? Voeg dan meer zwarte balsamicoazijn en olijfolie toe, anders wordt het gerecht misschien te droog. Gebruik je de overige couscous niet? Wel de couscous de volgende dag in 50 ml bouillon per persoon en voeg toe aan een salade.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	800
Peer (st)	2	4	6	8	10	12
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Pistachenoten (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	30	35
Veldsla, rucola en babyspinazie (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Danablu (g) 7) *	50	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen

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)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	458 / 110
Vet totaal (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,6
Koolhydraten (g)	96	13
Waarvan suikers (g)	11,5	1,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

1) Glutens 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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).