



WIJNBOX

Masan Blanc
Deze wijn is superfris. De groene tonen sluiten dan ook perfect aan bij deze friskruidige parelcouscous.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Parelcouscous met koriander, ricotta en cranberry-pittenmix

Een heerlijk nazomers gerecht

Ricotta is een relatief magere, maar eiwitrijke kaas en een goede aanvulling voor een vegetarisch dieet. Wist je trouwens dat eiwitten uit zuivelproducten beter worden opgenomen door het lichaam dan eiwitten uit plantaardige producten?



20-25 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Verse koriander



Ricotta



Parelcouscous



Gele paprika



Sjalot



Tomaat



Limoen



Cranberry-pittenmix

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23)	3	6	8	11	14	16
Limoen	½	1	1½	2	2½	3
Cranberry-pittenmix (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Ricotta (g) 7)	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten
Kan sporen bevatten van **17)** eieren, **19)** pinda's, **22)** (andere) noten en **23)** selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan, fijne rasp

Voedingswaarden 588 kcal | 22 g eiwit | 81 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 9 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelcouscous. Voeg de parelcouscous toe en kook, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna de korrels los en schep over in een saladekom.



2 Snijd ondertussen de paprika klein. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de paprika 3 – 4 minuten op hoog vuur.



3 Snipper ondertussen de sjalot. Snijd de tomaat klein en snijd de koriander fijn. Voeg de sjalot, tomaat, paprika en het grootste deel van de koriander toe aan de saladekom.



4 Was de limoen grondig. Rasp de schil met fijne rasp en pers het sap uit. Voeg de cranberry-pittenmix, extra vierge olijfolie, ½ el limoensap per persoon, ½ tl limoenrasp per persoon en de helft van de ricotta toe aan de saladekom. Meng het geheel goed door en breng op smaak met peper, zout en eventueel extra limoensap.

5 Verdeel de parelcouscous over de borden. Verdeel de overige ricotta erover, gaarneer met de overige koriander en limoensap.

Tip! Rol de limoen eerst stevig met je handpalm over het aanrecht voor je deze uitperst. Zo komt er meer sap uit.

Houd je niet van rauwe sjalot? Bak deze dan mee met de paprika voor een zachtere smaak.