

MARLEY SPOON



Friskruidige couscoussalade

met een geitenkaas gevulde portobello



40-50min



Voor 3-4 personen

Geitenkaasliefhebber opgelet! De romig geslagen geitenkaas van onze hofleverancier Happy Goat verrijkt met geurige dragon en knoflook doet het uitmuntend als vulling voor de portobello's. Bak de uit de kluiten gewassen kastanjechampignons in de oven tot de kaas gesmolten is en serveer ze met een bord couscoussalade om je honger te stillen. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- verse kruidenmix: dragon & peterselie
- knoflook
- groentebouillonblokje ⁹
- Happy Goat geitenkaas ⁷
- couscous ¹
- rode paprika
- portobello's
- rode ui
- komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- waterkoker

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 495.0kcal, vet 17.6g, eiwit 15.9g, koolhydraten 64.4g



1. Couscous wellen

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Breng 500ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** in een hittebestendige kom of kookpan en overgiet met het zojuist gekookte water, verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en roer door. Laat afgedekt 8-10min wellen totdat **couscous** gaar is. Roer de **couscous** met een vork luchtig.



4. Couscous mengen

Roer de **gehakte ui** en de **gehakte peterselie** door de **couscous**. Breng op smaak met 1/4tl peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en hak intussen de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in 0,5cm brede plakjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd in 0,5cm grote blokjes. Pluk de **dragonblaadjes** en hak grof. Doe de steeltjes weg. Hak de **peterselie** in zijn geheel grof.



5. Portobello's bakken

Verwijder de steeltjes van de **portobello's** en besprenkel de hoedjes met 1tl olijfolie, peper en een snuf zout. Vul **elke portobello** met **2-3el couscous** en verdeel de romige **dragon-geitenkaas** erover. Bak de gevulde **portobello's** op een bakplaat met bakpapier in de oven in 15-20min gaar.



3. Geitenkaas mengen

Roer **3/4e van de gehakte dragon**, de **knoflook** en 1/2tl peper door de **Happy Goat geitenkaas**.



6. Salade afmaken

Voeg intussen de **paprika** en de **komkommer** aan de **rest van de couscous** toe. Maak een **dressing** van 1-3-4el azijn ((bij voorkeur witte wijn of appelcider), 2-3el olijfolie, de **rest van de dragon** en 2tl suiker. Giet de **dressing** over de **couscous** en roer door. Breng evt. op smaak met zout en peper. Serveer de **couscoussalade** met de **gevulde portobello's**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**