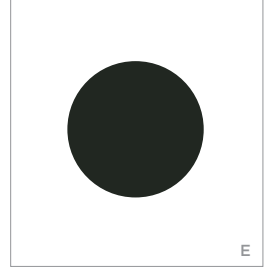




Honning- og oreganostegt halloumi med perlecouscous & krydrede grøntsager

30-40 minutter



Zucchini



Rødløg



Blomkål



Central American Style



Halloumi



Grøntsagsbouillon



Perlecouscous



Bredbladet Persille



Citron



Oregano



Honning



Fraiche

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter.

Køkkenredskaber

Skærebræt, stegepande, gryde, bageplade, rivejern, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, vand

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Zucchini	1 stk	1 stk
Rødløg	1 stk	2 stk
Blomkål	1 stk	1 stk
Central American Style	8 g	16 g
Halloumi 7)	200 g	400 g
Vand* (trin 2)	300 ml	600 ml
Grøntsagsbouillon 10)	4 g	8 g
Perlecouscous 13)	170 g	335 g
Bredbladet persille	1 pose	1 pose
Citron	½ stk	1 stk
Honning	25 g	50 g
Oregano	efter behov	efter behov
Fraiche 7)	75 g	150 g
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold (Baseret på utilberedte ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 527 G
Energi	640 kj/153 kcal	3372 kj/806 kcal
Fedt	6 g	31 g
Heraf mættet fedt	3 g	17 g
Kulhydrat	16 g	85 g
Heraf sukkerarter	4 g	23 g
Protein	7 g	39 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	1,2 g	6,5 g

Allergener

7) mælk 10) selleri 13) gluten

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

Ingredienser, grønssagsbouillon: Grønssagsafkog (vand, løg, gulerodsekstrakt, tomat, rodselleri, urter, hvidløg, krydderier), salt, glukosesirup, maltose dextrin, gærekstrakt, sukker, aroma, rapsolie

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | hej@hellofresh.dk

2020-U40



1. Forbered grøntsager

Forvarm ovnen til 220°C/200°C varmluft.

Skær **zucchini** i 2 cm tern. Skær **rødløg** i både. Skær **blomkål** i små buketter.

Fordele **grønssager** på en bageplade med bagepapir. Drys med **Central American Style (stærk!)** og en smule **olivenolie***. Vend sammen.

Bag i ovnen i 18-20 min.



4. Steg halloumi

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stegepande ved middelhøj varme.

Steg **halloumi** i 2 min på hver side, eller indtil gylden.

Tilsæt **honning** og et nip **oregano**. Steg videre i 1 min.

TIP!

Har du tænkt på, at marineret af halloumi fungerer fantastisk? Prøv f.eks smage som hvidløg, chili, tørrede urter, citron eller balsamico.



2. Kog perlecouscous

Skær **halloumi** i 1 cm tykke skiver.

Læg i en skål med koldt **vand**. Stil til side.

Bring **vand*** i kog i en gryde. Sænk til middel varme.

Tilsæt **grønssagsbouillon, perlecouscous** og et nip **salt***. Kog let i 10-15 min.

TIP: Ved at lægge halloumien i koldt vand mildnes den salte smag.



5. Tilsæt grønssager

Vend bagte **grønssager, citronskal** [1 tsk, 2 pers. | 2 tsk, 4 pers.], **persille** (gem lidt til anretning) i gryden med færdigkogt **perlecouscous**.

Smag til med **salt*** og **peber***.



3. Del citron

Hak **persille** fint.

Riv **citronskal**. Skær **citron** i både.

Dup **halloumi** tør med køkkenrulle.

VIGTIGT: Husk, at skrubbe citronen, inden du river skallen.



6. Server

Anret **perlecouscous** og **grønssager** på tallerkener.

Top med **halloumi, fraiche** og resterende **persille**.

Server med **citronbåde**.

Velbekomme!