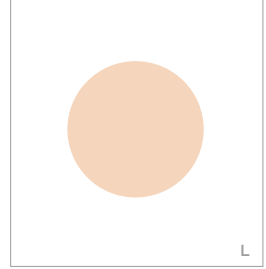




# Halloumi och couscous med rödbetor och dill dressing

20-25 minuter



Morot



Rödbeta



Rödlök



Tomat



Halloumi



Hasselnötter



Dill



Citron



Grönsaksbuljong



Couscous



Gräddfil

## Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

### Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, bakplåt, rivjärn, skål

### Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Morot, gul	1 st	2 st
Rödbeta	2 st	4 st
Tomat	2 st	4 st
Rödlök	1 st	2 st
Halloumi 7)	200 g	400 g
Hassel nötter 2)	20 g	40 g
Dill	1 påse	1 påse
Citron	½ st	1 st
Vatten* (till couscous)	300 ml	600 ml
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Couscous 13)	100 g	200 g
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 532 G
Energi	591 kJ/141 kcal	3144 kJ/752 kcal
Fett	7 g	37 g
Varav mättat fett	3 g	17 g
Kolhydrat	11 g	60 g
Varav sockerarter	4 g	23 g
Protein	7 g	35 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,6 g	3,0 g

### Allergier

2) Nötter 7) Mjök 10) Selleri 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

**Grönsaksbuljong ingredienser:** Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukosirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



2020-V27



## 1. Rosta grönsaker

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär **morot** och **rödbetor** (båda oskalade) i 2 cm breda bitar.

Skär **tomater** och **rödlök** i 2 cm breda klyftor.

Lägg **grönsakerna** på en plåt med bakplåtspapper och ringla över **olivolja\***. Krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\*** och blanda runt.

Rosta i ugnen i 20-25 min, eller tills de är mjuka.



## 4. Stek halloumi

Hetta upp en torr stekpanna på medelhög värme och rosta **hasselnötterna** i 2-3 min, eller tills de är gyllene och doftar ljuvligt. Lägg dem på en tallrik och ställ åt sidan.

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i stekpannan på medelhög värme. Dutta **halloumin** torr med hushållspapper och stek i 2-3 min på varje sida, tills gyllene.

### HELLO HALLOUMI!

Genom att blötlägga halloumi i vatten blir den mindre salt.



## 2. Förbered råvaror

Skär **halloumi** i 1 cm breda skivor.

Grovhacka **hassel nötter** och **dill**.

Riv **citronzest** och dela **citronen** i klyftor.

Lägg **halloumiskivorna** i en skål med kallt **vatten\*** och ställ åt sidan.

**VIKTIGT:** Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten.



## 5. Blanda dill dressing

Blanda de **rostade grönsakerna** och en nypa **citronzest** med **couscousen**. Krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***.

Blanda **gräddfil** och **dill** (spara lite till garnering) i en skål.



## 3. Koka couscous

Koka **vatten\*** (se ingredienslistan) och **grönsaksbuljong** i en medelstor kastrull.

Tillsätt **couscous** och en skvätt **olivolja\*** och rör om.

Lägg på ett lock och ta av kastrullen från värmen. Ställ åt sidan i ca 5 min, eller tills allt **vatten** har absorberats. Fluffa upp med en gaffel.



## 6. Servera

Fördela **couscousen** med **rödbetor** mellan era tallrikar. Toppa med **halloumi** och en klick **dill dressing**.

Garnera med **rostade hasselnötter** och resterande **dill**. Servera med **citronklyftor** vid sidan av.

## Smaklig måltid!