Halloumi och rostade morötter

med kryddig couscous, gurk- och myntadressing

25-30 min

D

Morot

Zucchini

Rödlök

Grönsaksbuljong

Couscous

Hello Mexico

Gurka

Mynta

Vitlök

Citron

Mandel

Halloumi

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter.

Skafferivaror

Salt*, peppar*, olja*, vatten*, olivolja*

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Morot	3 st	6 st
Zucchini	220 g	440 g
Rödlök	1 st	2 st
Grönsaksbuljong **10**)	2 g	4 g
Vatten*	2 dl	4 dl
Couscous **11**) **13**)	150 g	300 g
Hello Mexico kryddmix	3 g	6 g
Gurka	1 st	1 st
Mynta	1 påse	1 påse
Vitlök	1 klyftor	1 klyftor
Citron	½ st	½ st
Olivolja* (steg 4)	1 msk	1 msk
Mandel **2**)	20 g	40 g
Halloumi **7**)	200 g	400 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

**Skafferivaror*

Näringsvärde *(Beräknat på otillagade ingredienser)*

	PER 100G	PER PORTION 623 G
Energi	569 kj/136 kcal	3544 kj/847 kcal
Fett	6 g	39 g
Varav mättat fett	3 g	19 g
Kolhydrat	12 g	76 g
Varav sockerarter	3 g	18 g
Protein	6 g	39 g
Fiber	2 g	13 g
Salt	0,6 g	3,7 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

2) *Nötter* **7**) *Mjölk* **10**) *Selleri* **11**) *Soja* **13**) *Gluten*
(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

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

Hello Mexico kryddmix ingredienser: Kummin, paprika, havssalt, svartpeppar, rostad vitlök, rostade röd chili, lökpulver, cayenne, timjan, kryddpeppar, oregano

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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

2019-V51

HelloFRESH

1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Skala **morötter**. Skär **morötter** och **zucchini** i 1 cm tjocka stavar. Dela **rödlöken** i 2 cm breda klyftor.

2. Baka grönsaker

Lägg **morötter**, **zucchini** och **rödlök** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olja*** och krydda med nypa **salt*** och **peppar***.

Blanda runt grönsakerna och sprid dem jämnt över plåten. Baka i ugnen i 20-25 min, eller tills de är är mjuka och har fått färg.

3. Laga couscous

Koka upp **vatten*** (se mängd i ingredienslistan) och **grönsaksbuljong** i en kastrull.

Tillsätt **couscous** och hela påsen med **Hello Mexico kryddmix**. Rör om, lägg ett lock på kastrullen och ta av från värmen.

Ställ kastrullen åt sidan i 5 min tills allt vatten* har absorberats.

4. Laga dressing

Skala **vitlök**. Grovhacka **gurka** och **mynta**.

Blanda **vitlök**, **gurka** och **mynta** tillsammans med juicen från en **halv citron** och 1 msk **olivolja*** med en stavmixer tills det blir en slätt dressing. Krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak.

TIPS: *Använd bara hälften av vitlöken om du föredrar en mildare vitlökssmak.*

5. Stek halloumi

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

Hetta upp en torr stekpanna på medelvärme och rosta **mandlarna** under regelbunden omrörning i 3-4 min, tills de har blivit gyllenbruna. Placera dem på en tallrik och sätt åt sidan.

Hetta upp en skvätt **olja*** i stekpannan på medelvärme och stek **halloumi** på bägge sidor i 3-4 min tills de fått en gyllenbrun yta.

6. Servera

Lägg upp den **kryddiga couscousen**, **rostade grönsaker** och **halloumi** på tallrikar tillsammans med **dressingen**. Avsluta med att strö över de **rostade mandlarna**.

Smaklig måltid!

TIPS!

Visste du att du kan frysa in Halloumi? Skiva osten innan så kan du enkelt ta fram rätt antal skivor och slipper spill.