



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 09
2015

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

Romige orzo met savooiekool, grana padano en pijnboompitten

Italiaans gerecht met Hollandse savooiekool

Savooiekool is een van de oudste koolrassen ter wereld en deze Hollandse seizoensgroente heeft een stevige smaak. Het is belangrijk dat je de savooiekool erg fijn snijdt. Zo komt de smaak namelijk het beste tot zijn recht! De stappenfoto's laten goed zien hoe je de savooiekool het beste kunt snijden.



30-35 min



gemakkelijk



Pijnboompitten



Ui



Knoflookteen



Savooiekool



Tomaat



Oregano



Orzo



Kookroom



Grana padano

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	40
Ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Savoiekool (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat	1	2	2	3	3	4
Oregano (tl)	1	1½	2½	3	4	5
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kookroom (el) ⊕ 7)	1	2	3	4	5	6
Grana padano (g) 7)	50	75	100	125	150	200
Groentebouillon (ml)*	175	350	550	700	900	1100
Roomboter (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
Kan sporen bevatten van **19)** Pinda's **22)** Noten

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

Voedingswaarden Calorieën: 647 kcal | Eiwit: 27 g | Koolhydraten: 74 g | Vet: 26 g, verzadigd vet 13 g | Vezels: 10 g



1 Bereid de bouillon. Verhit de wok of hapjespan met deksel op middel-hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 Snipper ondertussen de ui. Snijd of pers de knoflook fijn. Trek de benodigde hoeveelheid bladeren van de stonk van de savooiekool, verwijder de harde nerf van de bladeren en snijd de savooiekool zo fijn mogelijk. Snijd de tomaat klein.



3 Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel (gebruik bij meer dan 3 personen 2 pannen en verdeel de ingrediënten over beide pannen) en fruit de knoflook 1 minuut op laag vuur. Voeg de savooiekool, tomaat en oregano toe en bak 2 - 3 minuten op hoog vuur. Schenk 2 el water per persoon in de pan, breng op smaak met peper en zout en laat de savooiekool, afgedekt, 15 minuten op middelmatig vuur bakken. Voeg een extra scheutje water toe als de pan te droog wordt.



4 Verhit ondertussen de overige roomboter in een pan met deksel en fruit de ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de orzo toe en bak 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de orzo, afgedekt, in 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Roer tussendoor een aantal keer goed over de bodem.

5 Schenk de kookroom bij de savooiekool en verhit 1 minuut op hoog vuur. Voeg de helft van de grana padano toe en roer tot deze is gesmolten. Voeg daarna de orzo toe en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pijnboompitten en achtergehouden grana padano.

Tip! Savoie-kool over? Roerbak de savooiekool dan met ui, knoflook en spekjes of met knoflook, champignons en pecannoten. Samen met een beetje peper en zout is dit een heerlijk bijgerecht.