



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14  
2015

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

## Orzo met kabeljauw, prei en champignons

Gearneerd met pijnboompitten

Er bestaan verschillende benamingen voor kabeljauw. Zo worden jonkies gul genoemd en staat gedroogde kabeljauw bekend als stokvis. De meest bekende variant, gefrituurd, heet kibbeling. In dit gerecht bak je de kabeljauw. In combinatie met de zoet gesmoorde prei en zachte orzo smaakt dit visje heerlijk!



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Pijnboompitten



Sjalot



Knoflookteen



Prei



Champignons



Orzo



Kabeljauwstukken

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) <b>15</b>	10	15	20	25	30	35
Sjalot	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) <b>⊕</b>	75	125	200	250	325	400
Orzo (g) <b>1</b>	85	170	250	335	420	500
Kabeljauwstukken (g) <b>4</b>	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Roomboter (el)*	1	2	2	2	3	3
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Peper & zout*	Naar smaak					

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept  
**\*** Zelf toevoegen

#### Allergenen

**1)** Gluten **4)** Vis  
**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

#### Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

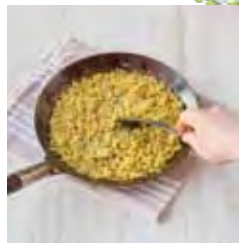
**Voedingswaarden** 551 kcal calorieën | 33 g eiwit | 71 g koolhydraten | 14 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 9 g vezels



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

**2** Snipper ondertussen de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de prei in fijne ringen en de champignons in plakken.

**3** Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de helft van de sjalot 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de orzo toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de orzo, afgedekt, 10 minuten. Roer tussendoor 1 – 2 keer goed over de bodem.



**4** Verhit de overige roomboter in de wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook en overige sjalot 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de prei en 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en laat, afgedekt, 5 minuten smoren. Voeg daarna de champignons toe en bak, zonder deksel, 4 – 5 minuten op middelhoog vuur.

**5** Dep ondertussen met keukenpapier de kabeljauw droog. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauwstukken 3 minuten aan elke kant en breng op smaak met peper en zout.



**6** Voeg de orzo toe aan de prei en breng op smaak met peper en zout.

**7** Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de pijnboompitten en serveer met de kabeljauw.



**Tip!** Houd de orzo goed in de gaten. Deze lijkt in het begin heel langzaam te garen, maar na 8 minuten kan het ineens snel gaan. Roer 1 – 2 keer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.