



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20
2015

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

Orzo met snijbonen, venkel en grana padano

Met biologische venkel en verse oregano

Voor dit gerecht gebruik je niet alleen Italiaanse orzo en grana padano, maar ook de biologische geteelde venkel komt uit het land van de lekkere pasta's en wijnen. Door het toevoegen van venkel en snijbonen is dit gerecht rijk aan ijzer en vitamine B1. Deze voedingsstoffen zijn belangrijk voor een goed energieniveau.



25-30 min



gemakkelijk



Sjalot



Knoflookteen



Venkel



Snijbonen



Oregano



Orzo



Grana padano

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	1	2	2	3	3	4
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen (g)	125	250	375	500	625	800
Oregano (takjes) ⊕	2	3	4	5	6	7
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Grana padano (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Groentebouillon (ml)*	175	350	550	700	900	1100
Roomboter (el)*	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 650 kcal calorieën | 25 g eiwit | 73 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 11 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in fijne repen. Dop de snijbonen en snijd in reepjes van maximaal een ½ cm. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn.



2 Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit 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, 8 - 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



3 Verhit de overige roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de venkel, snijbonen en knoflook, afgedekt, 8 minuten. Voeg halverwege de oregano toe en breng op smaak met peper en zout.

4 Voeg de orzo en de helft van de grana padano bij de groenten in de wok of hapjespan en meng alles goed.



5 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige grana padano.

Tip! Heb je venkel over? Deze groente kun je rauw uitstekend verwerken in een salade met mandarijnpartjes, rozijnen en wat gemengde noten.