



Italiaanse orzo met gekruid rundergehakt

Met romige tomatensaus, kruidenroomkaas en vijf soorten groenten



MASAN ROUGE

Masan bevat een flink percentage merlot, een druif die vaak iets romigs heeft en dus goed combineert met de romige tomatensaus.



Ui



Knoflook



Orzo



Tomatensaus



Rundergehakt *



Groentemix *



Kruidenroomkaas *



Totaal: 20-25 min.



Original



Supersimpel



Quick & Easy



Eet binnen 3 dagen



Family

Deze gemakkelijke en snelle orzo maak je met gekruid rundergehakt, kruidenroomkaas, tomatenblokjes en een groentemix die bestaat uit peen, Chinese kool, witte kool, rode paprika en prei. Het resultaat is een romig, lichtzoet gerecht voor het hele gezin.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Italiaanse orzo met gekruid rundergehakt**.



1 BOUILLON BEREIDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de orzo.



2 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn.



3 ORZO KOKEN

Voeg de **orzo** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 8 - 9 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt. Giet vervolgens af en spoel af. Laat zonder deksel uitstomen en roer los met een vork.



4 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix** toe en bak, afgedekt, 7 minuten op middellaag vuur.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vervolgens de **kruidenroomkaas** toe, laat de **sous** 1 minuut doorkoken en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en serveer de **pastasaus** erop.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Kruidenroomkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Roomboter* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3954 / 945	561 / 134
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,4
Koolhydraten (g)	96	14
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	53	7
Zout (g)	2,1	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 60 gram orzo per persoon. De rest kun je verwerken in een soep, bijvoorbeeld als lunch in het weekend.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 23 | 2017

