



WIJNBOX

**Ramón Roqueta tinto**

Bij deze orzo schenken we een lichte houtgerijpte Spaanse wijn gemaakt van tempranillo met een klein percentage cabernet sauvignon.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 45  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

## Orzo met broccoli, pecorino en pijnboompitten

Breng op smaak met verse tijm

Orzo, Italiaans voor gerst, is een gedroogde pastasoort die je deze week met broccoli klaarmaakt. Deze groente bevat vezels en bèta-caroteen. Broccoli is erg lekker in combinatie met de geroosterde pijnboompitten en pecorino. Bezoek onze blog voor tips om hoe je broccoli bewaart.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



Broccoli



Verse tijm



Pecorino



Ui



Knoflookteen



Pijnboompitten



Orzo

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Broccoli (g)	250	400	650	800	1050	1200
Verse tijm (takjes) <b>23)</b>	3	9	12	15	18	21
Pijnboompitten (g) <b>19) 22)</b>	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) <b>1) 17)</b>	85	170	250	335	420	500
Pecorino (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon (ml)*	175	350	550	700	900	1100
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van  
**17)** eieren, **19)** pinda's,  
**22)** noten en **23)** selderij.

### Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 659 kcal | 30 g eiwit | 69 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Bereid de bouillon. Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de broccoli. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Ris de tijmblaadjes van de takjes en snijd of hak fijn.



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

**3** Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de tijm en orzo toe en roerbak 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de bouillon toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



**4** Kook ondertussen de broccoli 6 - 8 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.

**5** Voeg de broccoli en de helft van de pecorino toe aan de orzo en laat de kaas al roerende smelten. Breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de orzo over de borden en bestrooi met de pijnboompitten en overige pecorino.



**Tip!** Iets meer pit? Voeg dan een tl harissa of sambal toe.

**Weetje!** Wist je dat de pijnboompit het zaad is van een den? Door dennenappels te schudden, komen de zaden vrij die daarna gepeld moeten worden. In de zaden bevinden zich de pijnboompitten.