



WIJNBOX

Espiga branco

Dit gerecht kan wel een witte wijn met wat body gebruiken, maar wel die tegelijkertijd over voldoende frisheid beschikt.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

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



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

Orzo met courgette, romatrostomaten en gruyère

Met rozemarijn en pijnboompitten

Een zachte en romige maaltijd met zoete tomaten, pittige gruyère en knapperige pijnboompitten. Je roostert de pijnboompitten samen met wat rozemarijn waardoor beide smaken er nog meer uitspringen.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen 3 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk

bewaar in de koelkast



Gruyère



Sjalot



Knoflookteen



Courgette



Mini-romatrostomaten



Orzo



Pijnboompitten



Rozemarijn

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookten (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatrostomaten (g)	125	250	375	500	625	700
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gruyère, rasp (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
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 en **22)** noten.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2728 / 687	27	10,9	81	15,4	8	25	2,2
100 g **	414 / 104	4	1,7	12	2,3	1	4	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon. Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de courgette in halve plakken en halveer de mini-romatrostomaten.

2 Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de sjalot 2 minuten op middellaag 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 ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten met de helft van de rozemarijn, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de courgette, knoflook en overige rozemarijn 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de mini-romatrostomaten toe.

5 Voeg de helft van de gruyère en de groenten toe aan de orzo. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de orzo over de borden. Garneer met de rozemarijn-pijnboompitten en overige gruyère.

Tip! Gruyère is een relatief pittige kaas. Zijn er mensen die hier geen liefhebber van zijn? Voeg de gruyère dan niet toe aan de orzo, maar laat de liefhebbers het gerecht er enkel naar smaak mee garneren.

Heb je meer tijd? Rooster de mini-romatrostomaten dan met een beetje olie, peper en zout 15 minuten op 200 graden in de oven. Voeg alle courgette toe aan de orzo en verdeel de mini-romatrostomaten na serveren op de orzo.