



ORZO MET KNOFLOOKGARNALEN

Met courgette, verse kruiden en geschaafde amandel



SYNERA BLANCO

Deze wijn bestaat voor 85% uit macabeo, een fruitige druif met aroma's van groene kruiden, wat perfect past bij de kruiden in dit gerecht.



Knoflook



Sjalot



Geschaafde amandelen



Verse basilicum *



Verse oregano *



Courgette



Orzo



Garnalen *

Totaal: **35-40** min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

De Vannamei-garnalen worden gekweekt in Vietnam. Wij brengen deze garnalen op smaak met knoflook, basilicum en oregano. Om het geheel nog spannender te maken, voegen we geschaafde amandelen toe, wat het gerecht een knapperige twist geeft.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en aluminiumfolie.
Laten we beginnen met het koken van de **orzo met knoflookgarnalen**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Hak de **geschaafde amandelen** fijn. Pluk de blaadjes van beide **verse kruiden** en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en snijd vervolgens in plakken.



4 COURGETTE BAKKEN

Haal de **garnalen** uit de wok of hapjespan en houd warm in aluminiumfolie. Bak in dezelfde wok de **courgette** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 1 el water per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt 5 - 6 minuten smoren op middellaag vuur tot de **courgette** beetgaar is.



2 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en bak de **orzo** al roerend 1 minuut op middellaag vuur. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig door en voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **orzo** toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3 GARNALEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** en **sjalot** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **garnalen**, het grootste deel van de **geschaafde amandelen** en het grootste deel van de **kruiden** toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN EN GARNEREN

Serveer de courgette, de orzo met de **garnalen** en garneer met het overige **geschaafde amandelen** en de rest van de kruiden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Verse oregano (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1) 17)	60	120	180	240	300	360
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Groentebouillon* (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2222 / 531	447 / 107
Vet totaal (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,0	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's

22) (Andere) noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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 19 | 2017



★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle orzo en 125 ml bouillon per persoon.