



# Orzo met pesto genovese en prei

Met venkel en provolone



**SYNERA BLANCO**

*Synera blanco is fris en fruitig en past dus goed bij deze zomerse orzo.*



Groene pesto genovese ✨



Provolone, flakes ✨



Venkel ✨



Prei ✨



Sjalot



Knoflookteen



Orzo

Totaal: **25-30** min.

Original

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Orzo is een gedroogde pastasoort in de vorm van rijst. Daarom heet het ook wel riso. Je kunt orzo bakken zoals in dit gerecht, maar ook koken voor in een soep of in een salade. Dit gerecht is lekker vullend, dus neem als een echte Italiaan de tijd voor deze maaltijd.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met pesto genovese en prei**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne repen. Bewaar het eventuele groene loof van de **venkel** apart. Snijd de **prei** in fijne ringen.



### 2 FRUITEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.



### 3 ORZO BEREIDEN

Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middellaag vuur. Schenk de bouillon over de **orzo** 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 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen het grootste deel van de **pesto** in een wok of hapjespan met deksel en bak hierin de **venkel** en **prei** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 8 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor om.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de helft van de **provolone** toe aan de **orzo** en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** en de groenten over de borden en bestrooi met de overige **provolone**. Garneer met de rest van de **pesto** en het eventueel achtergehouden **venkelloof**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Groene pesto genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Provolone, flakes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	900	1100
Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	2
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* In de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3159 / 755	525 / 125
Vet totaal (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,2
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	12,6	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	3,3	0,5

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren

### ★ TIP

Wil je de smaak van de prei en venkel iets verzachten? Kook de groenten dan mee met de bouillon in plaats van bakken.

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 20 | 2017

