



Orzo met spinazie en cherrytomaten

met grana padano en pijnboompitten



Sjalot



Knoflookteen



Rode cherrytomaten *



Orzo



Pijnboompitten



Paprikapoeder



Spinazie *



Grana padano, geraspt *

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Met dit gerecht nemen we je mee op reis naar Italië. De pastasoort orzo lijkt op rijst, maar heeft een veel kortere kooktijd dan bijvoorbeeld risottorijst. De cherrytomaten worden door het bakken lekker zoet. Je maakt dit gerecht af met grana padano, het jongere broertje van de bekende Parmezaanse kaas. Deze kaas heeft een kortere rijpingstijd en is daardoor iets zachter van smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met spinazie en cherrytomaten**.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **rode cherrytomaten**.



2 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** en de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 CHERRYTOMATEN BAKKEN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelmatig vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder boter of olie, in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de pan. Smelt de overige roomboter in dezelfde pan en bak de **cherrytomaten** met het **paprikapoeder** 3 minuten op middelhoog vuur.



4 SPINAZIE BAKKEN

Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak 3 minuten op middelhoog vuur.



5 MENGEN

Voeg de helft van de **grana padano** toe aan de **orzo** en laat al roerend smelten. Voeg de **orzo** toe aan de **groenten** en verhit nog 1 minuut.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de **pijnboompitten** en de overige **grana padano**.

✳️ **WEETJE:** Wist je dat spinazie een goede bron van calcium is? De hoeveelheid calcium in de spinazie die je vandaag per persoon gebuikt, komt in de buurt van de hoeveelheid calcium in een beker melk.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) ✳️	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) ✳️	150	300	450	600	750	900
Grana padano, geraspt (g) 3) 7) ✳️	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✳️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	455 / 109
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,2
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	10,7	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 21 | 2019

