



# Risotto van parelgerst met kipgehakt en tomaat

met piri-pirikruiden en verse peterselie

35 min. • Eet binnen 5 dagen • Calorie-focus



Parelgerst



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Cherrytomaat



Komkommer



Verse bladpeterselie



Gekruid kipgehakt



Piri-piri kruiden



Mesclun



Geraspte belegen kaas

## Voorraadkast items

Groentebouillonblokje, olijfolie, zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout



## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1)	70	140	210	380	350	520
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1½	1¾	1.99
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-piri kruiden (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2805/671	457/109
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,1
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	14,4	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

## Contact

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



## 1. Parelgerst koken

Breng 225 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en weeg 70 g **parelgerst** per persoon af (zie TIP). Los ¼ groentebouillonblokjes per persoon op in het kokende water, voeg de **parelgerst** toe en kook de **parelgerst**, afgedekt, in 23 – 25 minuten gaar. Roer regelmatig goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Giet daarna als het nodig is af.

**TIP:** Je gebruikt niet alle parelgerst. De overige parelgerst kun je bij de lunch koken en toevoegen aan een salade. Let jij niet op je calorie-inname of ben je een grote eter? Kook dan alle parelgerst in 275 ml water per persoon.



## 4. Salade maken

Voeg de mesclun en de **komkommer** toe aan een saladekom. Meng met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.



## 2. Snijden

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaten** in blokjes en halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **komkommer** in blokjes. Haal de blaadjes van de **bladpeterselie** en snijd fijn. Snijd ook de takjes fijn en voeg ze toe aan de kokende **parelgerst**. Bewaar de blaadjes apart.

**TIP:** Let op! Deze parelgerstrisotto hoort een beetje nat te zijn. Liever een minder natte risotto? Laat de tomaten met kipgehakt dan iets langer op het vuur staan zodat er meer vocht kan inkoken, of giet de tomaten na het snijden af.



## 5. Samenvoegen

Voeg de **parelgerst** en het grootste deel van de **peterselie** toe aan de wok of hapjespan, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 – 2 minuten.



## 3. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op gemiddeld vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **cherrytomaten**, de **tomatenblokjes** en de **piri-pirikruiden** toe en bak nog 7 – 8 minuten op middelhoog vuur.



## 6. Serveren

Verdeel de **parelgerst** over de borden en garneer met de **belegen kaas** en overige **peterselie**. Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**