



WINEBOX

Synera tinto

Synera tinto is een heerlijk sappige, iets kruidige rode wijn. Helemaal op zijn plaats dus bij het kruidige kipgehakt.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
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 gekruid kipgehakt en rozijnen

Met broccoli en geraspte pecorino

Deze pasta maak je met gekruid kipgehakt, broccoli, rozijnen, pijnboompitten en pecorino. Een klassieke Siciliaanse combinatie die gemakkelijk te bereiden is. Buon appetito!



20-25 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen

bewaar in de koelkast



Broccoli



Gekruid kipgehakt



Geraspte pecorino



Rode ui



Knoflookteen



Orzo



Rozijnen



Pijnboompitten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g)	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) 1) 17)	70	140	210	280	350	420
Rozijnen (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt, gekruid (g)	100	200	300	400	500	600
Pecorino, geraspt (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** noten.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3318 / 793	33	10,2	74	22,4	11	44	2,9
100 g **	531 / 127	5	1,6	12	3,6	2	7	0,5

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de broccoli en de orzo.



2 Snipper de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.



3 Kook de broccoli en orzo, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel. Voeg halverwege de rozijnen toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de rode ui, knoflook en pijnboompitten 2 minuten op laag vuur. Voeg het kipgehakt toe en bak in 4 - 5 minuten rul op middelhoog vuur.

5 Voeg vervolgens de broccoli, orzo en het grootste deel van de pecorino toe aan de wok of hapjespan, verhit 2 - 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige pecorino.

Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 60 gram orzo per persoon of laat de pecorino achterwege. De overige orzo kun je in een soep meekoken, bijvoorbeeld als lunch in het weekend. Met de pecorino kun je de soep garneren.