



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Orzo met broccoli, pecorino en pijnboompitten

Je brengt het op smaak met verse tijm

Tover een Italiaanse klassieker op tafel. Orzo, Italiaans voor gerst, is een gedroogde pastasoort die je deze week eet met broccoli. De groente bevat vezels, wat bijdraagt aan een goede spijsvertering. Broccoli is erg lekker in combinatie met de geroosterde pijnboompitten en pecorino.



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Verse tijm



Pijnboompitten



Orzo



Pecorino

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------|-----|-----|-----|------------|------|------|
| Ui | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Broccoli (g) | 250 | 400 | 650 | 800 | 1050 | 1300 |
| Verse tijm (takjes) 15) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Pijnboompitten (g) 15) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Orzo (g) 1) 15) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Pecorino (g) 3) 7) | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 | 175 |
| Groentebouillon (ml)* | 175 | 350 | 550 | 700 | 900 | 1100 |
| Olijfolie (el)* | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Peper & zout* | | | | Naar smaak | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van eieren, pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 623 kcal | 29 g eiwit | 68 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 11 g vezels



1 Bereid de bouillon. Kook 300 ml water per persoon met een snufje zout in een pan met deksel. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Ris de tijmblaadjes van de takjes en snijd of hak fijn.



2 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de orzo en tijm toe en roerbak 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de bouillon toe aan 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 Kook ondertussen de broccoli 6 - 8 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.

5 Voeg de broccoli en de helft van de pecorino toe aan de orzo en laat de kaas al roerende smelten. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de orzo over de borden en bestrooi met de pijnboompitten en overige pecorino.



Weetje! Wist je dat de pijnboompit het zaad is van een speciaal soort den? Door dennenappels te schudden, komen de pijnboompitten vrij.