



Griekse orzo met kipgehakt en paprika

met een frisse tzatziki

35 min. • Eet binnen 5 dagen



Gele paprika



Knoflookteen



Ui



Komkommer



Rode paprika



Gemalen koriander



Gedroogde oregano



Mediterraans gekruid kipgehakt



Cherrytomaten in blik



Orzo



Magere yoghurt



Verse krulpeterselie

Voorraadkast items

Kippenbouillon, 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

Kom, rasp, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika* (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rode paprika* (st)	½	1	2	2	3	3
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mediterraans gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g 1)	75	150	225	300	375	450
Magere yoghurt* (g 7) 19) 22)	40	75	125	175	200	250
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 /633	331 /79
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,5
Koolhydraten (g)	76	9
Waarvan suikers (g)	21,4	2,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Contact

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **gele paprika** in ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur in een grote koekenpan of hapjespan en bak de paprikaringen 8 minuten. Houd apart.



2. Snijden

Pers intussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **rode paprika** in blokjes. Snijd de **komkommer** in de lengte door de helft en haal met een lepel de zaadlijsten eruit.



3. Kipgehakt bakken

Verhit dezelfde hapjespan of grote koekenpan opnieuw op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **rode paprika**, **knoflook**, **gedroogde oregano** en **gemalen koriander** 1 minuut. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.



4. Orzo koken

Voeg de **cherrytomaten** uit blik en bouillon toe en breng aan de kook. Voeg, zodra het geheel kookt, de **orzo** toe. Leg de **gele paprika** bovenop en laat het geheel 12 - 15 minuten koken. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen. Voeg extra water toe als de orzo te droog wordt.



5. Tatziki maken

Rasp intussen met een grove rasp de **komkommer** en meng deze in een kom met de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de verse **krulpeterselie** fijn.



6. Serveren

Schep de orzo op de borden en serveer met de tatziki. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

WEETJE: *Wist je dat geblikte tomaten, in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Daarmee bevat dit gerecht meer dan 400 g groente.*