



GRIEKSE ORZO MET KIPPENDIJFILET EN FETA

Met verse citroentijm



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika *



Verse citroentijm *



Orzo



Mediterraan gekruide kippendijreepjes *



Gele en oranje cherrytomaten *



Feta *

Totaal: 25-30 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Deze orzo staat zo op tafel. Orzo is het Italiaanse woord voor gerst, maar het wordt eigenlijk gemaakt van griesmeel van harde tarwe. Griesmeel wordt onder andere gebruikt om pudding mee te maken, maar van deze variant - semolina - wordt bijvoorbeeld ook couscous gemaakt. De citroentijm geeft het gerecht een verrassende twist - zoals de naam al verradert heeft dit kruid een citroenachtige smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Griekse orzo met kippendijfilet en feta**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **puntpaprika** in de lengte en snijd in smalle repen. Ris de blaadjes van de takjes **citroentijm**.



4 FETA VERKRUIMELLEN

Verkruimel ondertussen de **feta**.



2 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en bak de **orzo** al roerende 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



5 MENGEN

Voeg de wittewijnazijn toe aan de wok of hapjespan en bak, zonder deksel, nog 1 minuut op hoog vuur. Voeg daarna de helft van de **kippendijfiletreepjes** en **groenten** toe aan de **orzo**, roer de orzo goed door en breng verder op smaak met peper en eventueel zout.



3 KIP EN GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui** en **knoflook** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijfilet**, **puntpaprika**, **cherrytomaten** en **citroentijm** toe en bak, afgedekt, 7 – 8 minuten. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden met de overige **kippendijfiletreepjes** en groenten erover. Garneer met de **feta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse citroentijm (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Mediterraanse kippendijreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Gele en oranje cherrytomaten (g) *	150	300	450	600	750	900
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3098 / 741	461 / 110
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,2
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	14,5	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,1	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).