



Italiaanse orzo met gekruid rundergehakt

met romige tomatensaus en groenten

FAMILY **QUICK** 25 min. • Eet binnen 5 dagen



FAMILY



Rode peper



Ui



Knoflookteen



Orzo



Tomatensaus



Rundergehakt met köftekruiden



Groentemix



Mascarpone



Geraspte parmigiano reggiano

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, zwarte balsamicoazijn, 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, grote wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Rode peper* (st) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ | 2¼ |
| Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen* (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Orzo (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Tomatenpuree (blik) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rundergehakt met köftekruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Groentemix: paprika, prei, Chinese kool, witte kool & winterpeen* (g) 23) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Mascarpone* (g) 7) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Geraspte parmigiano reggiano* (g) 7) | 12½ | 25 | 37½ | 50 | 62½ | 75 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Groentebouillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3830 / 916 | 541 / 129 |
| Vetten (g) | 41 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 22 | 3,1 |
| Koolhydraten (g) | 82 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 19,9 | 2,8 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 48 | 7 |
| Zout (g) | 2,6 | 0,4 |

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. Bouillon bereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de orzo.



2. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn.



3. Orzo koken

Voeg de **orzo** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 8 – 9 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt. Laat zonder deksel uitstomen en roer los met een vork.



4. Saus maken

Verhit ondertussen de roomboter in een grote wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op laag vuur (zie TIP). Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix** toe en bak, afgedekt, 7 minuten op middelmatig vuur.

TIP: Eet je met kinderen of houd je niet van pittig? Gebruik dan minder van de rode peper.



5. Op smaak brengen

Meng vervolgens de **mascarpone** door het gehakt, laat de saus 1 minuut doorkoken, breng op smaak met peper en zout en voeg het balsamico azijn toe.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden, schep de saus erop en garneer af met de **geraspte parmigiano reggiano**.

Eet smakelijk!