



# Orzo met broccoli, pecorino en pijnboompitten

Met verse tijm



## ESPIGA BRANCO

*Espiga Branco is een wijn uit Portugal en heeft een tikje kruidigheid in zich. Dit past goed bij de pecorino, pijnboompitten en verse tijm uit dit gerecht.*



Ui



Knoflookteen



Broccoli \*



Verse tijm \*



Pijnboompitten



Orzo



Geraspte pecorino \*

Totaal: **25-30** min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **5** dagen

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar is eigenlijk een gedroogde pastasoort. Vandaag combineer je het met broccoli: boordevol vezels en heerlijk in combinatie met de geroosterde pijnboompitten en pittige pecorino.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met broccoli, pecorino en pijnboompitten**.



## 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Kook ruim water in een pan met deksel voor de broccoli. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Ris de blaadjes **tijm** van de takjes en snijd of hak fijn.



## 4 BROCCOLI KOKEN

Kook ondertussen de **broccoli** 6 – 8 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.



## 2 ROOSTEREN

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



## 5 OP SMAAK BRENGEN

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



## 3 RISOTTO BEREIDEN

Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **tijm** en **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de bouillon toe 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.



## 6 SERVEREN

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

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Broccoli (g) *	250	400	650	800	1050	1200
Verse tijm (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Geraspte pecorino (g) 7) *	40	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 | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	500 / 120
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,9
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,7	0,6

## ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam


**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 10 g pijnboompitten per persoon en 25 g pecorino. Het gerecht bevat dan per portie 602 kcal, 23 g vet, 68 g koolhydraten, 11 g vezels, 27 g eiwitten en 3,1 g zout.

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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
WEEK 1 | 2018

 **TIP:** Wil je het gerecht iets meer pit geven? Voeg dan een theelepel harissa of sambal toe.

