



# ORZO MET KNOFLOOKGARNALEN EN COURGETTE

Met verse kruiden en amandelschaafsel



## GARNALEN

Vannamei-garnalen, ook wel witpootgarnalen, vind je in tropische wateren en zijn zacht en zoet van smaak. De garnalen in jouw box komen uit Azië.



Knoflookteen



Sjalot



Amandelschaafsel



Verse basilicum \*



Verse oregano \*



Courgette \*



Orzo



Garnalen \*

- Totaal: 40-45 min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Lactosevrij
- Eet binnen 3 dagen
- Family

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. Je bereidt de orzo vandaag als een risotto, voor een lekker romig gerecht. Je maakt het helemaal af met knapperig amandelschaafsel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met knoflookgarnalen en courgette**.



## 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Hak het **amandelschaafsel** fijn. Pluk de blaadjes van de **verse basilicum** en **oregano** en snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en snijd vervolgens in kleine blokjes.



## 2 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en bak de **orzo** al roerend 1 minuut op middellaag vuur ★. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig door en voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



## 3 GARNALEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** en **sjalot** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **garnalen**, het grootste deel van het **amandelschaafsel** en het grootste deel van de **verse kruiden** toe en bak 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



## 4 COURGETTE BAKKEN

Haal de **garnalen** uit de wok of hapjespan en houd warm in aluminiumfolie. Bak in dezelfde wok de **courgette** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 1 el water per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt 5 – 6 minuten smoren op middellaag vuur of tot de **courgette** beetgaar is.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **orzo** toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN EN GARNEREN

Servere de **courgette-orzo** met de **garnalen** en garneer met het overige **amandelschaafsel** en de rest van de **kruiden**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Verse oregano (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Garnalen (g) 2) *	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2163 / 517	417 / 100
Vet totaal (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,6
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	13,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,2	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 8) Noten


Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

★**TIP:** In dit recept gebruik je niet alle orzo. Als je wel alles wilt gebruiken heb je 175 ml bouillon per persoon extra nodig. Omdat je de verhoudingen aanpast worden de smaken in het gerecht wel minder geconcentreerd.

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).