



Orzo met mini-romatomen uit de oven

Met courgette, gruyère en citroen



Mini-romatomen *



Sjalot



Knoflookteen



Courgette *



Citroen



Orzo



Gedroogde oregano



Gruyère, geraspt *

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Orzo is het Italiaanse woord voor gerst, maar 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 brengt de orzo op smaak met oregano en Zwitserse gruyère. Deze zoete, lichtpittige kaas geeft het gerecht een subtiele, nootachtige smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, fijne rasp, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met mini-romatomaten uit de oven**.



1 TOMAATJES ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Meng de **mini-romatomaten** in een ovenschaal met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven.



2 SNIJDEN, RASPEN, PERSEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in kleine blokjes. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.



3 ORZO KOKEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **sjalot**, ½ tl **citroenrasp** per persoon en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **orzo** en de **gedroogde oregano** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe 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 snel droog wordt.



4 COURGETTE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **courgette** en de overige **knoflook** 6 minuten op middelhoog vuur. Besprenkel halverwege met 1 tl **citroensap** per persoon en breng op smaak met peper en zout.



5 ORZO MENGEN

Voeg de **courgette** en de helft van de **geraspte gruyère** ★ toe aan de **orzo** en schep goed om.

★ **TIP:** Gruyère heeft een vrij uitgesproken smaak waar niet iedereen van houdt. Je kunt de kaas eventueel vervangen voor belegen kaas.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de overige **gruyère**. Verdeel de **mini-romatostomaten** over het gerecht. Serveer met het overgebleven **citroensap** zodat je dit naar smaak kunt toevoegen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mini-romatomaten (g) *	150	300	450	600	750	900
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gruyère, geraspt (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	550	700	900	1100
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3320 / 794	463 / 111
Vet totaal (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,4
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19,2	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,5	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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).