



# ORZO MET POMPOEN, SPINAZIE EN GRANA PADANO

Met pecannoten en verse tijm



Verse tijm ✨



Pecannoten



Orzo



Pompoenblokjes ✨



Spinazie ✨



Geraspte grana padano ✨

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Wist je dat de pompoen familie is van de komkommer en de meloen? Om het jou extra gemakkelijk te maken, hebben wij de pompoen voorgesneden. In combinatie met de orzo, verse tijm en grana padano is dit een heerlijke, verwarmende maaltijd voor dit seizoen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met pompoen, spinazie en grana padano**.



### 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Hak de **pecannoten** grof.



### 2 PECANNOTEN ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **pecannoten**, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 3 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de roomboter in dezelfde wok of hapjespan en roerbak de **orzo** 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Roer tussendoor een paar keer goed door, om aanbranden te voorkomen.



### 4 POMPOEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een andere wok of hapjespan met deksel en bak de **pompoenblokjes** met de **tijm** en 1 el water per persoon, afgedekt, 4 – 6 minuten of tot de **pompoen** gaar is. Voeg de **spinazie** toe en roer tot de **spinazie** is geslonken ★.



### 5 MENGEN

Roer de helft van de **grana padano** door de **orzo**. Voeg daarna ook de **pompoen** en **spinazie** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige **grana padano** en de **pecannoten**.

★**TIP:** Eet je graag een salade bij het gerecht? Voeg dan ⅓ van de spinazie toe aan de orzo en serveer de overige spinazie naast het gerecht met een beetje extra vierge olijfolie en azijn.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                                   | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Verse tijm (g) 23) *              | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Pecannoten (g) 8) 19) 25)         | 15  | 30  | 40  | 50  | 60  | 70  |
| Orzo (g) 1)                       | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Pompoenblokjes (g) 23) *          | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Spinazie (g) 23) *                | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Geraspte grana padano (g) 3) 7) * | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |

Zelf toevoegen

|                      |            |     |     |     |     |     |
|----------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Groentebouillon (ml) | 175        | 350 | 525 | 700 | 875 | 950 |
| 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)     | 3017 / 721 | 540 / 129 |
| Vet totaal (g)        | 39         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,0       | 2,7       |
| Koolhydraten (g)      | 66         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 5,9        | 1,1       |
| Vezels (g)            | 7          | 1         |
| Eiwit (g)             | 24         | 4         |
| Zout (g)              | 2,3        | 0,4       |


### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten

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

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).