



Orzo-risotto met kabeljauw

Met spekjes, citroen en tijm



CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Ui



Knoflookteen



Venkel *



Courgette *



Magere spekblokjes *



Orzo



Citroen



Kabeljauwfilet met vel *



Gedroogde tijm



Totaal: 30-35 min.



Family



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

In deze orzo smelten allerlei verschillende smaken samen. Van de anijsachtige venkel tot de zoute spekjes en frisse citroen - elke hap heeft van alles wat. De kabeljauw bak je op het vel. Als je hem droogdept voor het bakken, wordt het vel lekker krokant.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, fijne rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo-risotto met kabeljauw**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in dunne halve plakken ★.

★ **TIP:** Tijd genoeg? Schaaf dan de courgette in linten en bak ze mee met de kabeljauw. Dat staat extra mooi!



2 SPEKJES UITBAKKEN

Verhit een hapjespan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



4 RASPEN EN SNIJDEN

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** vervolgens in halve plakken.



5 KABELJAUW BAKKEN

Dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en bestrooi de zijde zonder vel met de **gedroogde tijm**, peper en zout. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 3 – 4 minuten op het vel. Breng op smaak met peper en zout. Verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



3 ORZO-RISOTTO MAKEN

Verhit op middelhoog vuur ½ el roomboter per persoon in dezelfde hapjespan met het bakvet en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** 3 – 4 minuten. Bak de **orzo** 1 minuut mee en schenk de bouillon er voorzichtig bij. Breng aan de kook en kook de **orzo**, afgedekt, op laag vuur in 10 – 12 minuten droog. Schep regelmatig om. Voeg een extra scheutje water toe wanneer de **orzo** te droog wordt. Breng op smaak met peper en zout.



6 OP SMAAK BRENGEN

Verdeel de **orzo-risotto** over de borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Leg de gebakken **kabeljauw** er met de velkant naar boven op. Bestrooi met ½ tl **citroenrasp** per persoon en leg op elk stuk **vis** 2 halve plakken **citroen**. Garneer het gerecht met de **spekjes**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel (g) *	100	200	300	400	500	600
Courgette (g) *	175	350	525	700	875	1050
Magere spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie* (el)	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3079 / 736	398 / 95
Vet totaal (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,2
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,8	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

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 12 | 2018

