



# Siciliaanse orzo met kipgehakt en rozijnen

Met broccoli, pecorino en pijnboompitten



Rode ui



Knoflookteen



Broccoli ✨



Orzo



Rozijnen



Pijnboompitten



Italiaans gekruid  
kipgehakt ✨



Geraspte pecorino ✨

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Family

Eet binnen 5 dagen

Calorie-focus

Pecorino is een harde Italiaanse schapenkaas. De naam van de kaas komt dan ook van het Italiaanse woord voor schape: pecora. De kaas wordt tijdens de bereiding regelmatig gezouten met een uitgesproken zilte smaak als resultaat. De rozijnen in dit gerecht zijn een mooi voorbeeld van de Arabische invloeden in de Siciliaanse keuken en de zoete smaak ervan past goed bij de zoute kaas.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **Siciliaanse orzo met kipgehakt en rozijnen**.



### 1 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de broccoli en de orzo. Snipper de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn.



### 2 BROCCOLI SNIJDEN

Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



### 3 KOKEN

Kook de **broccoli** samen met de **orzo**, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel. Voeg halverwege de **rozijnen** toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 4 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **rode ui**, **knoflook** en **pijnboompitten** 2 minuten op laag vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 – 5 minuten los op middelhoog vuur.



### 5 MENGEN

Voeg de **broccoli**, **orzo** en het grootste deel van de **pecorino** toe aan de wok of hapjespan, verhit 2 – 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **pecorino**.

\***WEETJE:** Dit gerecht bevat 250 g groente per persoon en meer vitamine C dan de dagelijkse aanbeveling.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	8	15	22	30	37	45
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Italiaans gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Geraspte pecorino (g) 7) *	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	412 / 98
Vet totaal (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,1
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	12,1	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,6	0,5

### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Laat dan de pijnboompitten achterwege. Je kunt deze later in de week bijvoorbeeld gebruiken als garnering van een salade.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 30 | 2019

