



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Parelgerst met paprika, pecorino en zoete maïskolf

De nootachtige gerst heeft in dit gerecht nog een lichte bite

Parelgerst is de volkoren variant van porgort. Je noemt gerst namelijk pas gort als het gepeld is. Gerst heet porgort als de korrels tot een rondere vorm zijn geslepen. Bij de porgort serveer je Italiaanse schapenkaas Pecorino. Deze naam komt uit het Italiaans: pecora betekent letterlijk schape.



35-40 min



gemakkelijk



Maïskolf



Rode ui



Knoflookteen



Parelgerst



Oregano



Rode paprika



Krulpeterselie



Mesclun



Pecorino

Ingrediënten

	2P	4P
Maïskolf	2	4
Rode ui	1	2
Knoflookteen	2	3
Parelgerst (g) 1)	170	335
Oregano (tl) ⊕	2	4
Rode paprika	1	2
Krulpeterselie (takjes) ⊕	3	5
Mesclun (g)	65	125
Pecorino (g) 7)	50	100
Groentebouillon (ml)*	400	800
Roomboter (el)*	½	1
Olijfolie (el)*	1	1
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	2	4
Peper & zout*	Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigdheden

Koekenpan of hapjespan met deksel, pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 689 kcal calorieën | 25 g eiwit | 79 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 20 g vezels



1 Verwarm de oven op 200 graden en bereid de bouillon. Verwijder de bladeren van de maïskolf. Snipper de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn.

2 Verhit de roomboter in een koekenpan of hapjespan met deksel en bak de maïskolf, afgedekt, 15 minuten op middelhoog vuur. Draai regelmatig om. Haal daarna uit de pan en houd warm in de oven.

3 Verhit ondertussen de olijfolie in een pan met deksel en fruit de rode ui en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de parelgerst en oregano toe en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de parelgerst, afgedekt, in ongeveer 20 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan en voeg als het nodig is extra water toe om aanbranden te voorkomen.

4 Snijd ondertussen de rode paprika en krulpeterselie klein. Besprenkel de mesclun met de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout in een saladekom en bewaar apart.

5 Zet de koekenpan of hapjespan terug op middelhoog vuur en bak de paprika 5 minuten in het achtergebleven vet van de maïskolf. Voeg halverwege de helft van de krulpeterselie toe en bestrooi met peper en zout.

6 Voeg de paprika en pecorino bij de parelgerst en verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de achtergehouden peterselie en serveer met de maïskolf en mesclun.

Tip! Lekker: smeer de maïskolf vlak voor het opdienen in met roomboter en bestrooi naar smaak met zeezout.

