



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17
2016

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

KOOK MEE!
BESTROOI DE BORDEN
OP HET EINDE MET DE
PROVOLONE.



ORZO MET PREI, VENKEL EN PROVOLONE



25-30 min



gemakkelijk



vegetarisch



Knoflookteen



Sjalot



Venkel



Prei



Tijm



Orzo



Provolone

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Provolone (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	900	1100
Roomboter (el)*	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 566 kcal | 21 g eiwit | 73 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 12 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne repen. Snijd de prei in fijne ringen.



2 Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de orzo toe en roerbak 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de orzo en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de pan te droog wordt.



3 Verhit de overige roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de venkel, prei en tijm 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 8 minuten op middelmatig vuur. Schep tussendoor om.

4 Voeg de orzo en de helft van de provolone toe aan de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de orzo over de borden en bestrooi met de overige provolone.



TIP! Wil je de wat scherpe smaak van de prei en venkel iets verzachten? Kook de groenten dan mee met de bouillon.