



Italiaanse orzo met gehakt

met groenten en parmigiano reggiano



Knoflookteen



Sjalot



Italiaanse groentemix



Tomatenpuree



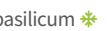
Orzo



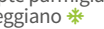
Half-om-half gehakt



Vers basilicum



Geraspte parmigiano reggiano



Totaal: 25 min.

Family

SuperSimpel

Quick & Easy

Eet binnen 5 dagen

Drukke dag? Deze Italiaanse orzo is snel klaar én smaakvol: de groenten hebben we alvast voor je gesneden en de bouillon en Parmezaanse kaas zorgen voor veel smaak en smeuigheid. Deze pittige kaas komt uit de Parma-regio in Italië en wordt gemaakt van koemelk. Wist je dat er 16 liter nodig is om een kilo parmigiano reggiano, zoals de kaas in het Italiaans heet, te maken?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grote koekenpan met hoge rand en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Italiaanse orzo met gehakt**.



1 FRUITEN

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Verhit de roomboter in een grote koekenpan met hoge rand en fruit de **knoflook** en **sjalot** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix** toe en bak 2 minuten.



2 ORZO BEREIDEN

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de pan en bak 1 minuut. Voeg de **orzo** toe en roer door. Schenk de bouillon over de **orzo**, meng goed en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 GEHAKT BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en voeg het **gehakt** toe. Bak het **gehakt** in 4 – 6 minuten los.



4 BASILICUM SNIJDEN

Ris ondertussen de **basilicumblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.



5 MENGEN

Voeg vlak voor serveren het **gehakt** (inclusief bakvet) toe aan de **orzo**. Voeg de helft van de **parmigiano reggiano** en de helft van het **basilicum** toe aan de **orzo**, roer door en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de overige **parmigiano reggiano** en het overige **basilicum**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse groentemix (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1	85	170	250	335	420	505
Half-om-half gehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum (g) *	5	10	15	20	25	30
Geraspte parmigiano reggiano (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3757 / 898	499 / 119
Vet totaal (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	15,1	2,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	9,7	1,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

