



# Italiaanse orzo met gekruid rundergehakt

Met romige tomatensaus en groenten



## CABRIZ TINTO

Deze elegante rode wijn met karakter komt uit de Portugese Dão en is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. De wijn heeft levendige bessennoten en een verrassend aangename frisheid, maar ook kruidigheid en een houttoets.



Ui



Knoflookteen



Orzo



Tomatensaus



Rundergehakt \*



Groentemix \*



Kruidenroomkaas \*

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Deze orzo is makkelijk, snel en valt bij het hele gezin in de smaak. Het gehakt is alvast gekruid en met de groentemix nemen we je het meeste snijwerk uit handen. De kruidenroomkaas geeft de tomatensaus een volle, romige smaak. Zo kook je in een handomdraai een voedzame maaltijd.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

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



### 1 BOUILLON BEREIDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de orzo.



### 2 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn.



### 3 ORZO KOKEN

Voeg de **orzo** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 8 – 9 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt. Laat zonder deksel uitstomen en roer los met een vork.



### 4 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix** toe en bak, afgedekt, nog 7 minuten op middelmatig vuur.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Meng vervolgens de **kruidenroomkaas** door het **gehakt**, laat de saus 1 minuut doorkoken en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en schep de **sous** erop.

# 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
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Kruidenroomkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3473 / 830	500 / 119
Vet totaal (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,4
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	2,1	0,3


## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 10 | 2018

