



# Orzo met broccoli, pecorino en pijnboompitten

Met verse tijm



## SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Ui



Knoflookteen



Broccoli \*



Verse tijm \*



Pijnboompitten



Orzo



Geraspte pecorino \*

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

Orzo is gedroogde pasta in de vorm van een rijstkorrel. Het leent zich perfect voor een risotto, die meestal wordt gemaakt met arboriorijst. In Italië wordt deze variatie orzotto genoemd. Ingrediënten als pecorino, pijnboompitten en verse tijm passen er perfect bij. Fijne bijkomstigheid: orzo is een stuk sneller gaar dan arboriorijst.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met broccoli, pecorino en pijnboompitten**.



## 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Kook ruim water in een pan met deksel voor de broccoli. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Ris de blaadjes **tijm** van de takjes en snijd of hak fijn.



## 2 ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 3 RISOTTO BEREIDEN

Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **tijm** en **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de bouillon toe en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



## 4 BROCCOLI KOKEN

Kook ondertussen de **broccoli** 6 – 8 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **broccoli** en de helft van de **pecorino** toe aan de **orzo** en laat de **kaas** al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en bestrooi met de **pijnboompitten** en overige **pecorino**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Broccoli (g) *	250	400	650	800	1050	1200
Verse tijm (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Geraspte pecorino (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon* (ml)	175	350	550	700	900	1100
Olijfolie* (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	500 / 120
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,9
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,7	0,6

## ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam


**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 10 g pijnboompitten per persoon en 25 g pecorino. Het gerecht bevat dan per portie 602 kcal, 23 g vet, 68 g koolhydraten, 11 g vezels, 27 g eiwitten en 3,1 g zout.

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 16 | 2018

 **TIP:** Wil je het gerecht iets meer pit geven? Voeg dan een theelepeltje harissa of sambal toe.

