



Orzo met garnalen en venkel

Met provolone



SYNERA BLANCO

Deze heerlijke pasta met garnalen en venkel combineert heel goed met de frisse, fruitige synera met een hint van anijs in de afdrank.



Ui



Knoflookteen



Venkel ✳



Orzo



Tijm



Garnalen ✳



Provolone flakes ✳



Totaal: 20-25 min.



Original



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen 3 dagen



Family

Van oudsher is orzo een pastasoort die gegeten werd door de gladiatoren van het Romeinse Rijk. Tegenwoordig wordt het niet alleen veel gebruikt in Italië, maar vind je orzo ook terug in de Griekse en Arabische keuken. In dit gerecht gebruik je provolone, waardoor je in Italiaanse sferen blijft. Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met garnalen en venkel**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd vervolgens in blokjes van 1 cm. Snijd het loof van de **venkel** fijn en houd apart voor de garnering.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **venkel**, de **orzo** en de **tijm** toe en bak 1 – 2 minuten.



3 ORZO BEREIDEN

Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, op middelhoog vuur, in 10 – 12 minuten droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.

★ TIP

Orzo kan snel te droog worden, dus houd de pan goed in de gaten!



4 GARNALEN BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** in 3 – 4 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



5 OP SMAAK BRENGEN

Schenk het bakvocht van de **garnalen** bij de **orzo** en roer door. Voeg de **provolute** toe aan de **orzo** en laat, al roerend, smelten. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden, steek de **garnalen** tussen de **orzo** en garneer met het **venkelloof**.

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
Venkel (st) *	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Orzo (g) 1	85	170	250	335	420	500
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Provolute flakes (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1025
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (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)	2519 / 602	428 / 102
Vet totaal (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,1
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	9,7	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,2	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 7) Melk/lactose

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 42 | 2017

