



Orzo met geroosterde bloemkool en bimi

Met verse citroentijm en geschaafde amandelen



BIMI

Deze groente is een neefje van de broccoli. Hij heeft dunnere stelen en een mildere smaak, die wat neigt naar die van groene asperges.



Verse citroentijm *



Bloemkool *



Bimi *



Sjalot



Knoflookteen



Geschaafde amandelen



Orzo



Parmigiano reggiano, flakes *



Totaal: 30-35 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Bloemkool is hartstikke gezond en je kunt er veel kanten mee op: je kunt 'm koken, er bloemkoolcouscous van maken of, zoals in dit geval, roosteren in de pan. De roosjes worden op die manier knapperig vanbuiten en heerlijk zacht vanbinnen. De smaak wordt door het roosteren een beetje nootachtig, wat goed bij de amandelen past.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, koekenpan en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met geroosterde bloemkool en bimi**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Ris de blaadjes **citroentijm** van de takjes. Weeg de juiste hoeveelheid **bloemkool** af, snijd de bloem van de **bloemkool** in zeer kleine roosjes en de steel in blokjes ★. Snijd de **bimi** doormidden. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 GROENTEN BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **citroentijm**, de **bloemkool**, de **bimi** en 3 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 18 – 22 minuten ★★. Schud de pan af en toe, zodat de **groenten** niet aanbranden.



3 AMANDELEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **geschaafde amandelen** 3 – 4 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 ORZO MAKEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe, roer door tot elke korrel omringt is met boter en blus af met de bouillon. Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe wanneer de **orzo** te droog wordt.

★**TIP**: Hoe kleiner je de roosjes snijdt, hoe knapperiger ze worden en hoe sneller ze gaar worden.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de helft van de **parmigiano reggiano** toe aan de **orzo** en laat al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout ★★★.

★★**TIP**: Je kunt de groenten ook in de oven roosteren. Verwarm de oven dan voor op 200 graden en verdeel de bloemkool, bimi, knoflook en citroentijm over een bakplaat met bakpapier. Meng met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 18 – 22 minuten in de oven of tot de groenten gaar en knapperig zijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden, schep de **bloemkool** met **tijm** over de **orzo** en garneer met de **bimi**, het gebakken **amandelschaafsel** en de overige **parmigiano reggiano**.

★★★**TIP**: Houd je van frisheid en een zuurtje in je gerecht? Proef dan na het op smaak brengen en voeg eventueel ½ tot 1 tl wittewijnazijn per persoon toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse citroentijm (takjes) 23) *	10	15	20	25	30	35
Bloemkool (g) *	150	300	450	600	750	900
Bimi (g) *	50	100	150	200	250	300
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Parmigiano reggiano, flakes (g) 7) *	10	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3059 / 731	555 / 133
Vet totaal (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,6
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	8,6	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,0	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

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).