



Orzo met verse oreganopesto

Met champignons en rode paprika



VARAS ROUGE

Deze wijn uit de regio rondom Lissabon is gemaakt van inheemse druivenrassen en pinot noir en heeft minimaal 3 tot 4 maanden in eikenhouten vaten gerijpt. Het resultaat is een complexe wijn met aroma's van kersen en bosvruchten en een lange afdronk.



Pijnboompitten



Sjalot



Knoflookteen



Rode paprika *



Champignons *



Orzo



Verse oregano *



Parmigiano reggiano *

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Pesto bestaat in vele soorten en smaken en maak je heel gemakkelijk zelf. Vandaag doe je dat met verse oregano. Oregano wordt ook wel wilde marjolein genoemd en kom je in de Italiaanse keuken veel in gedroogde versie tegen. Door de pittige smaak is dit kruid in verse vorm heel geschikt om pesto mee te maken. De aardse smaak van de champignons past hier goed bij.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, pan met deksel, rasp en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met verse oreganopesto**.



1 PIJNBOOMPITTEN ROOSTEREN

Bereid de bouillon. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **rode paprika** in smalle repen en de **champignons** in plakken.



3 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de **sjalot** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, 8 – 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Voeg eventueel wat extra water toe wanneer de **orzo** te droog wordt.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **rode paprika** en de helft van de **knoflook** 3 minuten. Voeg de **champignons** toe, breng op smaak met peper en zout en bak 5 – 6 minuten op middelhoog vuur.



5 PESTO MAKEN

Ris ondertussen de **oreganoblaadjes** van de takjes en snijd fijn. Rasp de **parmigiano reggiano** grof. Pureer de **oregano** met de **parmigiano reggiano**, $\frac{2}{3}$ van de **pijnboompitten**, de extra vierge olijfolie, de overige **knoflook** en $\frac{1}{2}$ el water per persoon met een staafmixer tot een pesto ★. Breng op smaak met peper.



6 SERVEREN

Voeg de **orzo** toe aan de groenten en verhit nog 1 minuut. Verdeel de **orzo** over de borden. Schep de **oreganopesto** erop en garneer met de overige **pijnboompitten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Verse oregano (takjes) 23) *	1½	3	4½	6	7½	9
Parmigiano reggiano, blokje (g) 7) *	10	20	40	50	60	80
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	2	3	3	3	3	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3799 / 908	644 / 154
Vet totaal (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,7
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	9,6	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,1	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) 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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 11 | 2018



★TIP: Voeg extra olijfolie of water toe wanneer het mixen van de pesto lastig gaat.