



Orzo met verse oreganopesto

Met champignons en rode paprika



L'AURÉOLE ROUGE

Bij dit gerecht twijfelden we even, wit of rood?
De champignons gaven de doorslag en zo kozen we voor deze soepele rode Auréole.



Pijnboompitten



Sjalot



Knoflook



Rode paprika



Champignons *



Orzo



Verse oregano *



Parmigiano reggiano

- Totaal: **25-30** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Quick & Easy
- Eet binnen **5** dagen
- Veggie

Voor de pesto in dit recept gebruik je verse oregano, ook wel wilde marjolein genoemd. Dit kruid heeft een pittige smaak en is een belangrijke smaakmaker in de Italiaanse keuken. Ben je een liefhebber van oregano? Bak dan de blaadjes van een half takje extra per persoon mee met de groenten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, pan met deksel 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 **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.

★TIP

Een keer variëren? De pesto kan ook gemaakt worden met de pijnboompitten. Pureer deze dan als eerste en voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe.



5 PESTO MAKEN

Ris ondertussen de blaadjes van de takjes **oregano** en snijd fijn. Rasp de **parmigiano reggiano** grof. Pureer de **oregano** met de **parmigiano reggiano**, extra vierge olijfolie, peper, de overige **knoflook** en 1½ el water per persoon met een staafmixer tot een pesto (zie tips).

★TIP

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



6 SERVEREN

Voeg de **orzo** bij de **groenten** en verhit nog 1 minuut. Verdeel de **orzo** over de borden. Voeg de **oreganopesto** toe en garneer met de **pijnboompitten**.

★TIP

Wil je sneller klaar zijn? Laat dan het pureeren van de pesto achterwege. Schep de oregano en overige knoflook door de orzo en garneer het gerecht met de parmigiano reggiano, pijnboompitten en extra vierge olijfolie.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st)	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
Blokje parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1½	3	3	4	4	5
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3314 / 792	489 / 117
Vet totaal (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,5
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	6,2	0,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,3	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 30 | 2017

