



Risotto van orzo met victoriabaarsfilet

met spekjes, citroen en tijm



Ui



Knoflookteen



Venkel *



Courgette *



Spekblokjes *



Citroen *



Orzo



Victoriabaarsfilet *



Gedroogde tijm

Totaal voor 2 personen:
35 min.



Family

Gemakkelijk



Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Zin in risotto, maar weinig tijd? Deze snelle variant maak je van orzo. Dit is geen rijst, maar een pastasoort. Orzo heeft minder tijd nodig om te garen, maar heeft wel het smeuïge dat je van risotto gewend bent. De victoriabaarsfilet heeft een fijne, zachte smaak en vormt een mooie combinatie met de romige, zoute en zure smaken in dit gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel en keukenpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **risotto van orzo met victoriabaarsfilet**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes ★.

★**TIP:** Tijd genoeg? Schaaf dan de courgette in linten en bak ze mee met de victoriabaars. Dat staat extra mooi!



4 ORZO KOKEN

Verhit per persoon ½ el roomboter in de hapjespan met bakvet en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe, bak 1 minuut en schenk dan de bouillon er voorzichtig bij. Breng aan de kook en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar op laag vuur. Schep regelmatig om. Voeg de laatste 5 minuten ook de **spekblokjes** toe. Breng op smaak met peper en zout.



2 SPEKJES BAKKEN

Verhit een hapjespan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



5 VIS BAKKEN

Dep de **victoriabaarsfilet** droog met keukenpapier en bestrooi met de **gedroogde tijm**, peper en zout. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **victoriabaarsfilet** 3 – 4 minuten op één zijde. Verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



3 CITROEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **citroen** in schijfjes.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie. Knijp een schijfje **citroen** per persoon uit boven de **orzo**. Leg de gebakken **victoriabaarsfilet** erop en garneer met de overige schijfjes **citroen**.

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) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Spekblokjes (g) *	20	40	60	80	100	120
Citroen (st) *	½	¾	1	1	1¼	1¾
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Victoriabaarsfilet (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2784 / 666	396 / 95
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	13,6	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	3,0	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

