



Siciliaanse orzo met kipgehakt en rozijnen

Met broccoli, pecorino en pijnboompitten



CABRIZ TINTO

Deze elegante rode wijn met karakter komt uit de Portugese Dão en is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. De wijn heeft levendige bessentonen en een verrassend aangename frisheid, maar ook kruidigheid en een houttoets.



Rode ui



Knoflookteen



Broccoli *



Orzo



Rozijnen



Pijnboompitten



Italiaans gekruid kipgehakt *



Geraspte pecorino *

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Family

Eet binnen 5 dagen

Pecorino is een harde Italiaanse schapenkaas. De naam van de kaas komt van het Italiaanse woord voor schaaap: pecora. De kaas wordt tijdens de bereiding regelmatig gezouten met een uitgesproken zilte smaak als resultaat. De rozijnen in dit gerecht zijn een mooi voorbeeld van de Arabische invloeden in de Siciliaanse keuken en de zoete smaak ervan past goed bij de zoute kaas.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **Siciliaanse orzo met kipgehakt en rozijnen**.



1 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de broccoli en de orzo. Snipper de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn.



2 BROCCOLI SNIJDEN

Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



3 KOKEN

Kook de **broccoli** samen met de **orzo**, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel ★. Voeg halverwege de **rozijnen** toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

★**TIP:** Je gebruikt niet alle orzo in dit gerecht, de overige orzo kun je bijvoorbeeld meekoken in een soep als lunch.



4 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **rode ui**, **knoflook** en **pijnboompitten** 2 minuten op laag vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 – 5 minuten los op middelhoog vuur.



5 MENGEN

Voeg de **broccoli**, **orzo** en het grootste deel van de **pecorino** toe aan de wok of hapjespan, verhit 2 – 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **pecorino**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|------------|------|------|------|------|------|
| Rode ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Broccoli (g) * | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Orzo (g) 1) | 70 | 140 | 210 | 280 | 350 | 420 |
| Rozijnen (g) 19) 22) 25) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Pijnboompitten (g) 19) 22) 25) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Italiaans gekruidd kipgehakt (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Geraspte pecorino (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Groentebouillon* (ml) | 500 | 1000 | 1500 | 2000 | 2500 | 3000 |
| Olijfolie* (el) | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 1½ |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| | | |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3222 / 770 | 532 / 127 |
| Vet totaal (g) | 31 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,9 | 1,6 |
| Koolhydraten (g) | 73 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 21,3 | 3,5 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 44 | 7 |
| Zout (g) | 2,9 | 0,5 |


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 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 07 | 2018

