



Siciliaanse orzo met gekruid kipgehakt en rozijnen

Met broccoli, pecorino en pijnboompitten



SYNERA TINTO

Tempranillo en gekruide, niet te zware vleesgerechten gaan altijd goed samen. De wijn is soepel met rood fruit, maar heeft ook wat kruidigheid in de smaak.



Rode ui



Knoflookteen



Broccoli *



Orzo



Rozijnen



Pijnboompitten



Gekruid kipgehakt *



Geraspte pecorino *

- Totaal: 20-25 min.
- Supersimpel
- Eet binnen 3 dagen
- Original
- Quick & Easy
- Family

In deze orzo combineer je zoete smaken met hartige pecorino. Pecorino is vrij zout van smaak, omdat deze kaas tijdens de bereiding in zeewater gewassen wordt. Een klassieke Siciliaanse smaakcombinatie die gemakkelijk te bereiden is. Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **Siciliaanse orzo met gekruid 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 ORZO EN BROCCOLI KOKEN

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



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 ORZO 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**.

★ TIP

Je gebruikt niet alle orzo in dit gerecht, de overige orzo kun je in een soep meekoken, bijvoorbeeld als lunch in het weekend.

★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let je op je calorie-inname? Gebruik dan 60 gram orzo per persoon of laat de pecorino achterwege.

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)	20	40	60	80	100	120
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Gekruid 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	2
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

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 33 | 2017

