



Siciliaanse orzo met kipgehakt en rozijnen

Met broccoli, pecorino en pijnboompitten



PIJNBOOMPITTEN

Deze smakelijke pitten - onmisbaar in de Italiaanse keuken - zitten verstopt in de dennenappels van een mediterrane dennenboom met een zonnige naam: de parasol-den.



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 dan ook van het Italiaanse woord voor schape: 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.



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 gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Geraspte pecorino (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen*						
Groentebouillon* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Olijfolie* (el)	½	1	1	1½	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3230 / 770	429 / 103
Vet totaal (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	10,0	1,3
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	21,4	2,8
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3,2	0,4


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).