



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 41
2015

Maak een foto van je recept en upload het op Facebook, Twitter of Instagram. Je mooiste foto krijgt een verrassing!

Orzo met pompoen, spinazie en grana padano

Met pecannoten en verse tijm

Bij herfst denk je aan pompoen! Deze groente is familie van de komkommer en de meloen. Bij sommige pompoenen is de schil eetbaar. Om het jou extra gemakkelijk te maken hebben wij de pompoen voorgesneden. Lees alles over pompoen in de herfsteditie van het magazine!



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Verse tijm



Pecannoten



Orzo



Pompoen



Spinazie



Grana padano

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse tijm (takjes)	2	4	6	8	10	12
Pecannoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pompoenblokjes (g) 15)	125	250	375	500	625	750
Spinazie (g) 15)	100	200	300	400	500	600
Grana padano (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon (ml)*	175	350	550	700	900	1100
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en selderij

Benodigdheden

2x wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 665 kcal | 24 g eiwit | 66 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 7 g vezels



1 Bereid de bouillon. Ris de blaadjes van de takjes tijm. Hak de pecannoten grof.



2 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pecannoten, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Verhit de helft van de roomboter in de wok of hapjespan en roerbak de orzo 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de bouillon toe en kook de orzo, afgedekt, 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Roer tussendoor een paar keer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.

4 Verhit de overige roomboter in een andere wok of hapjespan met deksel en bak de pompoenblokjes met de tijm en 1 el water per persoon, afgedekt, 6 – 8 minuten. Voeg de spinazie toe en roer tot de spinazie is geslonken. Bestrooi met peper en zout.



5 Roer de helft van de grana padano door de orzo. Voeg daarna de pompoen en spinazie toe aan de orzo en roer door.

6 Verdeel de orzo over de borden. Garneer met de overige grana padano en de pecannoten.



Tip! Houd je van een salade bij jouw avondeten? Voeg dan $\frac{2}{3}$ van de spinazie toe aan de orzo en serveer de overige spinazie met extra vierge olijfolie en azijn bij het gerecht.