



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Risotto van parelgerst met pecorino en groenten

Met smaakvolle pruimtomaat

Parelgerst is een bijzonder ingrediënt. Het is namelijk de volkoren variant van pargort. Je noemt gerst pas gort als het gepeld is. Gerst heet parelgerst als de korrels tot een rondere vorm zijn geslepen. Bij dit gerecht serveer je de Italiaanse schapenkaas pecorino. Pecora betekent letterlijk schaap in het Italiaans.



30-35 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Courgette



Pruimtomaat



Sjalot



Pijnboompitten



Parelgerst



Pecorino

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	1½	3	4½	6	7½	9
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Pijnboompitten (g) 15)	10	15	20	25	30	35
Parelgerst (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pecorino (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Ovenschaal, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 540 kcal | 18 g eiwit | 69 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.

2 Snijd de courgette in blokjes van maximaal 1 cm. Snijd de tomaat in parten. Snipper de sjalot.

3 Meng de courgette, tomaat en olijfolie in een ovenschaal. Bestrooi met peper en zout en bak de groenten 25 minuten in de voorverwarmde oven.

4 Verhit ondertussen een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 Smelt de roomboter in dezelfde wok of hapjespan met deksel. Voeg de sjalot en parelgerst toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de parelgerst, afgedekt, in ongeveer 20 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan en voeg als het nodig is extra water toe om aanbranden te voorkomen.

6 Roer als de parelgerst klaar is de helft van de pecorino door de parelgerst en schep ¾ van de groenten erbij.

7 Verdeel de parelgerst over de borden. Schep de overige groenten over de parelgerst en garneer met de pijnboompitten en overige pecorino. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



Tip! Pecorino is vrij sterk van smaak. Ben jij hier niet zo dol op? Voeg dan minder pecorino toe of vervang de pecorino voor een mildere kaas.