



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05
2016

Maak een foto van je gerecht en deel het op    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Parelgerst met paksoi, verse oregano en provolone

Romige parelgerst op een bedje van little gem

Parelgerst heeft een nootachtige smaak, die goed tot zijn recht komt bij de little gem en provolone. De provolone, een Italiaanse kaas gemaakt van koemelk, wordt in handige flakes geleverd. Dit is gemakkelijk, want nu hoeft je de kaas niet meer te raspen. Provolone kun je ook op je brood doen, lekker met tomaat en ui.



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



Ui



Knoflookteen



Verse oregano



Paprikapoeder



Parelgerst



Paksoi



Provolone



Little gem

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen	½	1	1	2	2	3
Verse oregano (takjes) 15)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Parelgerst (g) 1) 15)	85	170	250	335	420	500
Paksoi	½	1	1½	2	2½	3
Provolone (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Little gem (krop)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van selderij en sesam

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 490 kcal | 18 g eiwit | 74 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 17 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de ui. Snijd of pers de knoflook fijn. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak de blaadjes fijn.

2 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de ui, knoflook, paprikapoeder en parelgerst toe en roerbak 1 minuut op middel-hoog vuur. Voeg de bouillon toe en kook de parelgerst, afgedekt, in ongeveer 25 minuten droog.

3 Snijd ondertussen de paksoi klein. Houd het witte deel apart van de groene bladeren.

4 Voeg na 15 minuten het witte deel van de paksoi en de oregano toe aan de parelgerst. Voeg in de laatste minuut de groene bladeren van de paksoi en de helft van de provolone toe. Breng op smaak met peper en zout.

5 Haal de little gem bladeren los van de krop. Maak op ieder bord een bedje van little gem en verdeel hier de parelgerst over. Garneer met de overige provolone.



Tip! Gebruik paddenstoelenbouillon in plaats van groentebouillon. Ook erg lekker!

Parelgerst is rijker aan voedingsvezels dan de meeste volkoren graanproducten. Het bevat per 85 g ruim eenderde van wat je dagelijks nodig hebt.