



GROENTERIJKE ORZO MET SINAASAPPEL EN GEBAKKEN KIP

Met tijm



RAMÓN ROQUETA TINTO

Een stevig gerecht waar we het liefst een niet te zware wijn bij schenken. Wij kiezen daarom voor deze volle, soepele Catalaan van tempranillo.



Knoflookteen



Handsinaasappel



Tijm



Orzo



Groentemix van prei, venkel en witte kool ✨



Kipfilet ✨



Totaal: 20-25 min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen 3 dagen

Deze groenterijke orzo geef je een bijzondere twist door sinaasappelsap en -rasp toe te voegen. Voor het gemak hebben we de groenten alvast fijngesneden. Zo kan de mix meteen in de pan en is het zo klaar. Als kers op de orzo serveer je het gerecht met een mals gebakken kipfilet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **groenterijke orzo met sinaasappel en gebakken kip**.



1 RASPEN

Bereid de bouillon. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Rasp de **handsinaasappelschil** met een fijne rasp en pers de **sinaasappel** uit.



2 ORZO BEREIDEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de **knoflook** en **tijm** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **orzo**, 1 el **sinaasappelsap** per persoon en 1 tl **sinaasappelrasp** per persoon toe en roerbak 1 minuut op middellaag vuur. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog en gaar. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe om aanbranden te voorkomen.



4 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de **kipfilet**, afgedekt, 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **orzo** bij de groenten en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra sinaasappelsap en -rasp toe.

LET OP!

Je gebruikt niet alle orzo uit het zakje.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **groentemix met prei, venkel en witte kool**, afgedekt, 7 - 8 minuten op middellaag vuur.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de **kipfilet**.

*WEETJE

Wist je dat orzo ook wel 'risoni' wordt genoemd?

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Orzo (g) 1) 17)	50	100	150	200	250	300
Groentemix van prei, venkel en witte kool (g) 23) *	300	600	900	1200	1500	1800
Kipfilet (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Roomboter* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2264 / 541	349 / 83
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	14,1	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,9	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

