



Orzo met courgette en cherrytomaten

met pijnboompitten, geraspte comté en rozemarijn



Sjalot



Knoflookteen



Courgette *



Cherrytomaten *



Verse rozemarijn *



Orzo



Pijnboompitten



Geraspte comté *

Totaal voor 2 personen:
35 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

De kaas in deze romige orzo komt dan misschien uit Frankrijk, de rest van de ingrediënten neemt je rechtstreeks mee naar Italië: van de zoete tomaten tot de knapperige pijnboompitjes en geurige rozemarijn. Door de pijnboompitten samen met de rozemarijn te roosteren komt de smaak nog beter tot zijn recht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met courgette en cherrytomaten**



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in halve plakken en halveer de **cherrytomaten**. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en snijd fijn.



2 ORZO BEREIDEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** 2 minuten op middellaag vuur. Weeg de **orzo** af, voeg toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, 8 – 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Voeg extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** met de helft van de **rozemarijn** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgette**, **knoflook** en overige **rozemarijn** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **cherrytomaten** toe.



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng de helft van de **comté** en de groenten door de **orzo**. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden. Verdeel de **tomaat** en **courgette** erover en garneer met de **rozemarijn-pijnboompitten** en overige **comté**.

TIP: Heb je meer tijd? Rooster de tomaten met een beetje olie en peper & zout 15 minuten in de oven op 200 graden. Voeg in stap 2 alle courgette aan de orzo toe en verdeel de tomaten bij het serveren over de orzo.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente per persoon bevat?

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)*	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)*	125	250	375	500	625	750
Verse rozemarijn (takjes)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g 1)	85	170	250	335	420	505
Pijnboompitten (g 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Geraspte comté (g 7)*	12	25	37	50	62	75
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	½	1	1	1½	1½	2
Olijfolie (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2567 / 614	404 / 97
Vet totaal (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,4
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	19,1	3,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

