



# Orzo met garnalen en venkel

Met provolone



**ORZO**

Orzo is een pastasoort maar lijkt meer op risotto. Door het te koken krijgt het een romige textuur.



Ui



Knoflookteen



Venkel ✳



Orzo



Gedroogde tijm



Garnalen ✳



Provolone flakes ✳

Totaal: 20-25 min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Van oudsher is orzo een pastasoort die gegeten werd door de gladiatoren van het Romeinse Rijk. Tegenwoordig wordt het niet alleen veel gebruikt in Italië, maar vind je orzo ook terug in de Griekse en Arabische keuken. In dit gerecht gebruik je provolone, waardoor je in Italiaanse sferen blijft. Buon appetito!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met garnalen en venkel**.



## 1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd vervolgens in blokjes van 1 cm. Snijd het loof van de **venkel** fijn en houd apart voor de garnering.



## 2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **venkel**, de **orzo** en de **tijm** toe en bak 1 – 2 minuten.



## 3 ORZO BEREIDEN

Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, op middelhoog vuur, in 10 – 12 minuten droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.

★**TIP:** Orzo kan snel te droog worden, dus houd de pan goed in de gaten!



## 4 GARNALEN BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** in 3 – 4 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Schenk het bakvocht van de **garnalen** bij de **orzo** en roer door. Voeg de **provolute** toe aan de **orzo** en laat, al roerend, smelten. Breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden, steek de **garnalen** tussen de **orzo** en garneer met het **venkeloof**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel (st) *	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Orzo (g 1)	85	170	250	335	420	500
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Garnalen (g 2) *	90	180	270	360	450	540
Provolone flakes (g 7) *	40	75	100	125	150	175
Zelf toevoegen*						
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2548 / 609	408 / 98
Vet totaal (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,0
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	9,7	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,5	0,6

## ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 7) Melk/lactose

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



★**Een culinaire vraag tijdens het koken?** Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).