



Orzo met gekruide kipfilet en verse oregano

Met gebakken groenten



CABRIZ TINTO

Cabriz is een volle, maar soepele rode wijn die enige tijd op houten vaten rijpt. Hij ondersteunt de volle smaken in dit gerecht zonder te overheersen.



Knoflookteen



Verse oregano ✨



Orzo



Kipfiletblokjes ✨



Paprikapoeder



Groentemix ✨



Totaal: 20-25 min.



Discovery



Supersimpel



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Vandaag eet je de orzo met kip die je bakt met paprikapoeder en verse oregano voor een volle smaak. Orzo, een pastasoort in de vorm van rijstkorrels, betekent in het Italiaans letterlijk gerst. In Italië wordt orzo traditioneel in een soep gegeten, die van oudsher tijdens huwelijken wordt geserveerd. Je komt de pasta ook veel tegen in de Griekse en Midden-Oosterse keuken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met gekruide kipfilet en verse oregano**.



1 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Bereid de bouillon en pers of snijd de **knoflook** fijn. Pluk de blaadjes van de takjes **oregano** en snijd de blaadjes fijn.



2 ORZO KOKEN

Verhit de olijfolie in een pan met deksel en fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middellaag vuur (zie tip). Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om en voeg wat water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **kipfiletblokjes** 3 – 4 minuten op hoog vuur (zie tip). Voeg de overige **knoflook**, **paprikapoeder** en **oregano** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak nog 2 minuten op hoog vuur, of totdat de **kip** gaar is. Schep de **kip** uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.



4 GROENTEN BAKKEN

Bak de **groentemix** in dezelfde wok of hapjespan, 5 – 7 minuten op middellaag vuur in het bakvet van de **kip**. Breng op smaak met peper en zout.



5 MENGEN

Voeg de **orzo** toe aan de groenten en meng door elkaar.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** met de stukjes **kip** en de **groenten** over de borden.

★ TIP

Je ontvangt meer orzo dan je in dit recept nodig hebt. Let je niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle orzo en kook in 200 ml bouillon per persoon.

★ TIP

Door kip op hoog vuur te bakken krijgen de stukjes een heel mooi goudbruin en krokant korstje.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse oregano (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) 1	60	120	180	240	300	360
Kipfiletblokjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentemix (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2443 / 584	439 / 105
Vet totaal (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,7
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	8,7	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 34 | 2017

