



# Orzo met kabeljauw en champignons

Met kool, prei en pijnboompitten



## MASAN BLANC

De kabeljauw uit dit gerecht wordt goed ondersteund door de Masan Blanc, een knisperig frisse wijn met tonen van kruisbessen en limoen.



Pijnboompitten



Sjalot



Knoflookteen



Champignons \*



Orzo



Mix van prei en witte kool \*



Kabeljauwfilet met vel \*

Totaal: 20-25 min.

Family

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Kabeljauw is een heel veelzijdige vis. Gedroogd heet het stokvis of klipvis. Gefrituurde kabeljauw ken je als kibbeling of lekkerbekje. Vandaag eet je verse kabeljauw die je gaar bakt in de pan.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met kabeljauw en champignons**.



### 1 PIJNBOOMPITTEN ROOSTEREN

Bereid de bouillon. Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 2 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en bak de **orzo** al roerend 1 minuut op middellaag vuur. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 3 CHAMPIGNONS BAKKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **champignons** in kwarten. Verhit de overige roomboter in dezelfde wok of hapjespan met deksel en bak de **sjalot** en **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** toe, en roerbak 5 – 6 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Bak de **mix van prei en witte kool** 1 minuut op middelhoog vuur, in dezelfde wok of hapjespan. Voeg 1 el water per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 9 – 10 minuten smoren op middellaag vuur.



### 5 VIS BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur, bak de **kabeljauw** 3 minuten op het vel en ongeveer 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Voeg de **orzo** toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Voeg de witte balsamicoazijn toe en roer goed door. Verdeel het gerecht over de borden, serveer met de **kabeljauw** en garneer met de **pijnboompitten**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Champignons (g) *	75	125	200	250	325	400
Mix van prei en witte kool (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Kabeljauwfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Roomboter* (el)	1	1	2	2	3	3
Olijfolie* (el)	1	1	1	2	2	2
Witte balsamicoazijn* (tl)	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)	2556 / 611	398 / 95
Vet totaal (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	6,0	0,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	11,0	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,1	0,3


## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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 46 | 2017

