



# Orzo met pesto en prei

Met venkel en provolone



## CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Sjalot



Knoflookteen



Venkel ✨



Prei



Orzo



Groene pesto ✨



Provolone-flakes ✨

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Orzo betekent gerst in het Italiaans, het ziet er namelijk uit als een gerstekorrel, maar het is eigenlijk een gedroogde pastasoort. Deze pasta in vormgeving leent zich uitstekend voor risotto, ook wel "orzotto" genoemd. Door de provolone - een half-harde Italiaanse kneedkaas van koemelk - wordt het geheel extra romig. Dit gerecht is lekker vullend, dus neem er - net als de Italianen - de tijd voor.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met pesto en prei**.



## 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne repen. Bewaar het eventuele **venkelloof** apart. Snijd de **prei** in dunne ringen.



## 2 FRUITEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.



## 3 ORZO KOKEN

Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middellaag vuur. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



## 4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen het grootste deel van de **pesto** in een wok of hapjespan met deksel en bak hierin de **venkel** en **prei** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 8 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor om.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de helft van de **provolone** toe aan de **orzo** en breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** en de **groenten** over de borden en bestrooi met de overige **provolone**. Garneer met de rest van de **pesto** en het eventueel achtergehouden **venkelloof**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Prei (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Provolone-flakes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	900	1100
Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	2
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2950 / 705	503 / 120
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,7
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	12,0	2,0
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	3,3	0,6

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

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 19 | 2018

