



# ORZO MET POMPOEN, SPINAZIE EN GRANA PADANO

Met pecannoten en verse tijm



## PECANNOTEN

Zoals alle noten, heeft ook de pecannot ook allerlei gezondheidsvoordelen. Een handje van deze noten per dag verlaagt het risico op diabetes en hart- en vaatziekten.



Verse tijm ✨



Pecannoten



Orzo



Pompoenblokjes ✨



Spinazie ✨



Grana padano ✨

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Wist je dat de pompoen familie is van de komkommer en de meloen? Om het jou extra makkelijk te maken hebben wij de pompoen alvast gesneden. In combinatie met de orzo, verse tijm en grana padano is dit een heerlijke, hartverwarmende maaltijd voor dit seizoen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x hapjespan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met pompoen, spinazie en grana padano**.



### 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Hak de **pecannoten** grof.



### 2 ROOSTEREN

Verhit een hapjespan op hoog vuur en rooster de **pecannoten**, zonder olie, tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 3 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de roomboter in dezelfde hapjespan met deksel en roerbak de **orzo** 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Roer tussendoor een paar keer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



### 4 POMPOEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een andere hapjespan met deksel en bak de **pompoenblokjes** met de **tijm** en 1 el water per persoon, afgedekt, 4 – 6 minuten. Voeg de helft van de **spinazie** toe en roer tot de **spinazie** is geslonken ★.



### 5 MENGEN

Maak in een saladekom een dressing van ½ el olijfolie en 1 el wittewijnazijn per persoon. Voeg de rest van de **spinazie** toe en meng goed door. Roer de helft van de **grana padano** door de **orzo**. Voeg daarna ook de **pompoen** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden. Garneer met de overige **grana padano** en de **pecannoten**. Serveer met de groene **salade**.

★ **TIP:** Van de andere helft van de spinazie maak je een groene salade. Houd je niet van rauwe spinazie, voeg dan alle spinazie toe aan de pan met orzo.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse tijm (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Pecannoten (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	40	50	60	70
Orzo (g) 1)	85	170	255	340	525	510
Pompoenblokjes (g) 23) *	125	250	375	500	625	750
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Grana padano, geraspt (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150

#### Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	950
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3025 / 723	543 / 130
Vet totaal (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	15,0	2,7
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	5,9	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,3	0,4

#### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) 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).