



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Macebeo heeft een kenmerkende kruidigheid die perfect aansluit bij de dragon. Chardonnay en noten zijn altijd een goed combinatie.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

Maak een foto van je gerecht en deel deze via. De mooiste foto krijgt een verrassing!

WEEK 42
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Orzo met pompoen, verse dragon en pecannoten

Een Italiaanse klassieker: orzo met zoete pompoen

Tover een Italiaanse klassieker op tafel. Orzo, Italiaans voor gerst, is een gedroogde pastasoort die je deze week eet met heerlijk zoete pompoen. Voor het gemak en snelheid is deze al in blokjes gesneden en klaar voor gebruik. Garneer met de smaakvolle verse dragon en pecannotoot.

bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



eet aan het begin



vegetarisch



kindvriendelijk



Verse dragon



Pompoenblokjes



Sjalot



Knoflookteen



Pecannoten



Orzo

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	1	2	2	3	3	4
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Verse dragon (takjes) 23)	2	3	4	5	6	7
Pecannoten (g) 8) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Pompoenblokjes (g) 23)	225	450	675	900	1125	1350
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)*	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **8)** Noten
Kan sporen bevatten van
17) eieren, **19)** pinda's,
22) (andere) noten en
23) selderij.

Benodigdheden

Wok of hapjespan,
pan met deksel

Voedingswaarden 559 kcal | 15 g eiwit | 74 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 8 g vezels



1 Bereid de groentebouillon. Snipper de sjalot. Snijd of pers de knoflook fijn. Haal de dragon van de takjes en snijd fijn.



2 Verhit een wok of hapjespan, zonder olie, op hoog vuur. Verkrumel de pecannoten boven de pan en rooster 2 minuten.

3 Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de orzo en de helft van de dragon toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de orzo, afgedekt, 8 - 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen, voeg eventueel wat extra water toe. Schep in de laatste 4 - 6 minuten de pompoenblokjes door de orzo en breng op smaak met peper en zout.



4 Verdeel de orzo over de borden en garneer met de pecannoten en overig dragon. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



Tip! Dragon heeft een uitgesproken smaak. Weet je niet zeker of je kinderen dit lusten? Laat ze het eerst even ruiken en gebruik het alleen in het gerecht en laat het garneren achterwege of laat kinderen zelf garneren.