



Orzo met romatomen en gruyère

Met courgette, pijnboompitten en rozemarijn



GRUYÈRE

Deze zoete, licht pittige kaas komt uit Zwitserland. Hij wordt gemaakt van koemelk en heeft een subtiele, ietwat nootachtige smaak.



Sjalot



Knoflookteen



Courgette *



Mini-romatomen *



Verse rozemarijn *



Orzo



Pijnboompitten



Geraspte gruyère *

Totaal: 30-35 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Calorie-focus

De kaas in deze romige orzo komt dan misschien uit Zwitserland, de rest van de ingrediënten neemt je rechtstreeks mee naar Italië: van de zoete tomaten tot de knapperige pijnboompitjes en geurige rozemarijn. Door de pijnboompitten samen met de rozemarijn te roosteren komt de smaak nog beter tot zijn recht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met romatomen en gryuère**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in halve plakken en halveer de **mini-romatomen**. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en snijd fijn.



2 ORZO BEREIDEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** 2 minuten op middellaag vuur. Weeg de **orzo** af, voeg toe en bak al roerend 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 extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** met de helft van de **rozemarijn** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgette**, **knoflook** en overige **rozemarijn** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **mini-romatomen** toe.



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng de helft van de **gryuère** en de **groenten** door de **orzo** ★. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden. Verdeel de **tomaat** en **courgette** erover en garneer met de **rozemarijn-pijnboompitten** en overige **gryuère**.

★**TIP:** Heb je meer tijd? Rooster de tomaten dan met een beetje olie, peper en zout 15 minuten in een oven van 200 graden. Voeg in stap 2 alle courgette aan de orzo toe en verdeel de tomaten bij het serveren over de orzo.

★**TIP:** Gruyère is een relatief pittige kaas waar niet iedereen van houdt. Je kunt er ook voor kiezen het gerecht er alleen mee te garneren.

📌**TIP:** Let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle pijnboompitten en orzo en kook in 175 ml bouillon per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomen (g) *	150	300	450	600	750	900
Verse rozemarijn (takjes) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Geraspte gryuère (g) 7) *	25	25	50	50	75	75

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Roomboter (el)	½	1	1	1½	1½	2
Olijfolie (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2477 / 592	398 / 95
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,7
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	17,7	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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).