



Orzo met cherrytomaten en courgette

Met pijnboompitten en rozemarijn



Sjalot



Knoflookteen



Courgette *



Rode cherrytomaten *



Verse rozemarijn *



Orzo



Pijnboompitten



Belegen kaas, geraspt *

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

De ingrediënten in dit recept nemen 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 komen de smaken nog beter tot hun recht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met cherrytomaten en courgette**.



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 **cherrytomaten**. 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 **cherrytomaten** toe 🍅.



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng de **groenten** en de helft van de **kaas** 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 **kaas**.

🍅 **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 5 alle courgette aan de orzo toe en verdeel de tomaten bij het serveren over de orzo.

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
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse rozemarijn (takjes) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g 1)	70	140	210	280	350	420
Pijnboompitten (g 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Belegende kaas, geraspt (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Roomboter (el)	½	1	1	1½	2	2½
Olijfolie (el)	½	1	1	1½	2	2½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2521 / 603	415 / 99
Vet totaal (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	18,5	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,1	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

