



Orzo-risotto met kabeljauw

Met spekjes, citroen en tijm



LAVILA BLANC

Deze frisse witte wijn, gemaakt van druiven die vlak bij de Atlantische Oceaan groeien, past perfect bij dit visgerecht.



Ui



Knoflook



Venkel *



Courgette *



Magere spekblokjes *



Orzo



Citroen



Kabeljauw met vel *



Tijm



Totaal: 25-30 min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen



Quick & Easy

Deze orzo-risotto is een gebalanceerde compositie van zachte, romige, zoute en zure smaken. Voor een zomers tintje wordt de kabeljauw afgemaakt met citroen. Dat is niet alleen lekker fris, maar ook werkt als smaakversterker.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, fijne rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo-risotto met kabeljauw**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in reepjes. Snijd de **courgette** in halve plakken (zie tip).



2 SPEKJES UITBAKKEN

Verhit een wok of hapjespan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 ORZO KOKEN

Bak in dezelfde wok of hapjespan vervolgens de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** in het bakvet van de **spekjes**, op middelhoog vuur 3 - 4 minuten. Bak de **orzo** 1 minuut mee en voeg daarna de bouillon toe. Breng aan de kook en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



4 CITROEN RASPEN

Boen of was ondertussen de **citroen** schoon en rasp de gele schil met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in halve plakken.



5 KABELJAUW BAKKEN

Dep het vel van de **kabeljauw** droog. Bestrooi de andere kant met de **tijm**. Verhit de roomboter in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **kabeljauw** 3 - 4 minuten op het vel en 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout en leg op elk stuk vis 2 halve plakken **citroen**.



6 OP SMAAK BRENGEN

Breng de orzo-risotto op smaak met peper en zout en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de gebakken **kabeljauw** en garneer met 1 tl **citroenrasp** per persoon. Bestrooi met de **spekjes**. Voeg naar smaak meer **citroenrasp** toe.

★ TIP

Heb je iets meer tijd? Schaaf dan de courgette in linten in plaats van plakken en bak ze mee met de kabeljauw. Dat staat extra mooi!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Magere spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauw met vel (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	372 / 89
Vet totaal (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	16,7	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,8	04

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 24 | 2017

