



WIJNBOX

### Masan blanc

Bij dit frisse gerecht, gecombineerd met de hartige smaak van feta, drinken we het liefst een aromatische witte wijn uit een koel gebied.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 10  
2017



### Een culinaire vraag tijdens het koken?

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



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

## Orzosalade met courgette en feta

Met frisse granaatappelpitten

De combinatie van zoute feta, zoete granaatappel, zachte orzo en knapperige pecannoten is superlekker! In weinig andere producten zit zoveel selenium als in pecannoten. Selenium zit in de lever en beschermt rode bloedlichaampjes en cellen tegen beschadiging.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk



Feta



Mesclun



Granaatappelpitten



Courgette



Pecannoten



Orzo

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st)	1	2	3	4	5	6
Orzo (g) <b>1) 17)</b>	50	100	150	200	250	300
Feta (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	150	175
Pecannoten (g) <b>8) 19) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Mesclun (g) <b>23)</b>	40	60	80	120	140	160
Granaatappelpitten (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
**8)** Noten  
 Kan sporen bevatten van  
**19)** pinda's, **22)** noten en  
**23)** selderij.

### Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, saladekom

### Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2243 / 536	23	6,0	57	22,3	5	21	0,9
100 g **	330 / 79	3	0,9	8	3,3	1	3	0,1

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Breng 100 ml water per persoon aan de kook voor de orzo. Snijd de courgette in dunne halve plakken.



**2** Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en bak de orzo 1 minuut op middellaag vuur. Voeg het kokende water toe, breng op smaak met zout en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de pan te droog wordt. Spoel de orzo daarna af onder koud stromend water.



**3** Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en bak de courgette 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

**4** Verkruiemel ondertussen de feta en hak de pecannoten grof.

**5** Meng de orzo, de helft van de feta en het grootste gedeelte van de mesclun door de courgette. Besprenkel met de witte balsamicoazijn en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng verder op smaak met peper en zout.



**6** Maak van de rest van de mesclun een bedje op de borden. Verdeel de orzosalade erover en garneer met de pecannoten, granaatappelpitten en overige feta.

**Tip!** Het kan zijn dat je meer orzo krijgt dan dat je nodig hebt in dit recept. Weeg het daarom eerst even af.

Je krijgt meer pecannoten dan dat je gebruikt. Let je niet op je calorieën, gebruik dan alle pecannoten.