



Orzo alla carbonara

Met pittige geroosterde broccoli



Rode peper ✱



Broccoli ✱



Orzo



Citroen



Spekblokjes ✱



Vrije-uitloepi ✱



Geraspte pecorino ✱

Totaal: **30-35** min.

Veel handelingen

Eet binnen **3** dagen

Een van de vele theorieën over hoe spaghetti carbonara aan zijn naam is gekomen, is dat de grote hoeveelheid zwarte peper die erover wordt gemalen deed denken aan kolengruis – daar zou 'carbone' vandaan komen, wat Italiaans is voor 'kolen'. Een andere is dat het simpelweg de pasta van de kolenmijnwerkers was. Het geheim van een goede carbonara: eenvoudig. Deze variant maak je met orzo in plaats van spaghetti.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, fijne rasp, 2x kom, koekenpan en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo alla carbonara**.



1 BROCCOLI ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Meng op een bakplaat met bakpapier de **broccoli** met de **rode peper** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 12 – 18 minuten in de oven, of totdat de roosjes knapperig zijn ★. Bereid ondertussen de bouillon.



4 SAUS MAKEN

Splitst ondertussen de helft van de **eieren** door het **eiwit** voorzichtig door de ruimte tussen je vingers te laten glijpen, zodat je de dooier overhoudt. Klop de **eidooiers** in een kom met de rest van de (volledige) **eieren** los. Meet per persoon 3 el van het geklutste **eimengsel** af en meng in een andere kom met de **gerasppte pecorino** en flink wat zwarte peper.



2 ORZO KOKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Schenk de bouillon en 50 ml water per persoon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



5 ORZO MENGEN

Haal de wok of hapjespan van het vuur en meng snel de **spekjes** door de **orzo**. Voeg vervolgens onmiddellijk het **ei-kaasmengsel** toe en roer zorgvuldig en zo snel mogelijk door de **orzo** ★★. Het is de bedoeling dat het **ei** niet stolt, maar een mooie, glanzende **sous** vormt die goed aan de **orzo** blijft kleven.



3 SPEKJES BAKKEN

Rasp ondertussen de schil van de **citroen**. Snijd de **citroen** vervolgens door de helft, pers de ene helft uit en snijd de andere in parten. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 6 – 8 minuten knapperig. Voeg ½ tl **citroensap** per persoon toe, roer goed door en haal van het vuur.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo alla carbonara** en de geroosterde **broccoli** over de borden. Besprenkel en bestrooi de **broccoli** naar smaak met **citroensap** en **-rasp**. Serveer met de **citroenparten**.

★★TIP: Het is belangrijk dat de pan van het vuur is als je het eimengsel erdoor roert, anders stolt het ei. Zorg wel dat de orzo niet te veel afkoelt, anders blijft het ei rauw.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekblokjes (g) *	40	80	120	160	200	240
Vrije-uitlooper (st) 3) *	2	2	4	4	6	6
Geraspte pecorino (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3548 / 848	620 / 148
Vet totaal (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,8
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	4,7	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	4,1	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

★TIP: Je kunt de broccoli ook in de oven laten staan totdat hij donkerbruine plekkjes begint te krijgen die net niet verbrand zijn. Dat maakt de broccoli extra smakelijk en knapperig. Controleer om de 5 minuten of de broccoli niet verbrandt.

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).