



Orzo met spinazie en cherrytomaten

Met grana padano en pijnboompitten



Sjalot



Knoflookteen



Cherrytomaten ✨



Orzo



Pijnboompitten



Paprikapoeder



Spinazie ✨



Geraspte grana padano ✨

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 3 dagen

Met dit gerecht nemen we je mee op reis naar Italië. Orzo lijkt op rijst maar heeft een veel kortere kooktijd dan bijvoorbeeld risottorijst. De cherrytomaten worden door het bakken lekker zoet. Je maakt dit gerecht af met grana padano; het jongere broertje van de bekende Parmezaanse kaas. Deze kaas heeft een kortere rijpingstijd en is daardoor iets zachter van smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

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



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **rode cherrytomaten**.



2 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** en de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 CHERRYTOMATEN BAKKEN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelmatig vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder boter of olie, in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de pan. Smelt de overige roomboter in dezelfde pan en bak de **cherrytomaten** met het **paprikapoeder** 3 minuten op middelhoog vuur.



4 SPINAZIE BAKKEN

Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak 3 minuten op middelhoog vuur.



5 MENGEN

Voeg de helft van de **grana padano** toe aan de **orzo** en laat al roerend smelten. Voeg de **orzo** toe aan de **groenten** en verhit nog 1 minuut.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de **pijnboompitten** en de overige **grana padano**.

***WEETJE:** Wist je dat spinazie een goede bron van calcium is en dat de hoeveelheid spinazie die je per persoon in dit recept gebuikt erg in de buurt komt van de hoeveelheid calcium dat in een beker melk zit?

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
Cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) *	150	300	450	600	750	900
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
	Zelf toevoegen					
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	452 / 108
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,2
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	11,6	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

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

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 60 g orzo (met 125 ml bouillon) en de helft van de grana padano. De overige orzo kun je op een ander moment heerlijk meekoken met een soep. Je kunt ook alle orzo koken en ½ deel apart houden voor in een salade later deze week.

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).