Siciliaanse orzo met kipgehakt en rozijnen

met broccoli en pecorino

25 min. • Eet binnen 5 dagen

Rode ui

Knoflookteen

Broccoli

Orzo

Rozijnen

Walnootstukjes

Italiaans gekruid kipgehakt

Geraspte pecorino

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) **1)**	70	140	210	280	350	420
Rozijnen (g) **19) 22) 25)**	8	15	22	30	37	45
Walnootstukjes (g) **8) 19) 25)**	10	20	30	40	50	60
Italiaans gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte pecorino* (g) **7)**	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2939 /703	414 /99
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,0
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	11,8	1,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **7)** Melk/Lactose **8)** Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's **22)** Noten
25) Sezamzaad

Contact

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

1. Smaakmakers snijden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **broccoli** en de **orzo**. Snipper de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn.

2. Broccoli snijden

Snijd de **bloem** van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

3. Koken

Kook de **orzo**, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel. Voeg na 2 minuten de **broccoli** toe en na 4 minuten de **rozijnen**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie TIP).

TIP: *Je gebruikt niet alle orzo in dit gerecht. De overige orzo kun je bijvoorbeeld verwerken in een salade of meekoken in een soep als lunch.*

4. Kipgehakt bakken

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **rode ui**, **knoflook** en **walnootstukjes** 2 minuten op laag vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 – 5 minuten los op middelhoog vuur.

5. Mengen

Voeg de **broccoli**, **orzo** en het grootste deel van de **pecorino** toe aan de wok of hapjespan, verhit 2 – 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **pecorino**.

WEETJE: *Wist je dat dit gerecht ongeveer 250 g groente bevat en meer vitamine C dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid?*

Eet smakelijk!