

MARLEY SPOON



Mediterraans orzopannetje

met broccoli en veel verse kruiden



ca. 20min



2 personen

Hiep hiep hoera voor dit geurige orzopannetje, want het is niet alleen een uitbinker in smaak, maar staat ook binnen twintig minuten op tafel! Dit voedzame gerecht maak je in één pan en bouw je laagje voor laagje op, met orzo, sappige kersentomaatjes en chunky broccoli. Verrijkt met een flinke hoeveelheid basilicum en dragon, ademt dit recept de sferen van een Mediterraanse stoof.

Wat je van ons krijgt

- 9
- 1
- 7
- 15

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote kookpan
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 16.8g, koolhydraten 103.3g, eiwit 26.5g



1. Ui snijden

Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Verhit 1el olie in een grote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2-3min glazig.



2. Orzo koken

Pel en hak intussen de **knoflook** fijn en voeg dit met de **orzo** aan de pan toe. Bak 1min en overgiet met het zojuist gekookte water. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en roer om op te lossen.



3. Broccoli koken

Breng het geheel aan de kook en voeg de **cherrytomaten** en **broccolirosjes** toe. Kook 5-6min al af en toe roerend totdat het water bijna volledig is opgenomen. Verhit intussen een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pijnboompitten** 2-3min totdat ze goudbruin kleuren en neem ze uit de pan.



4. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn, roer door de **orzo** en kook nog 2-3min. Voeg indien nodig een scheutje water toe.



5. Kruiden snijden

Pluk intussen de **rode** en **groene basilicumblaadjes** en hak de **dragon** en **peterselie** fijn.



6. Orzo afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit. Snijd de **andere helft** in partjes. Roer **1tl citroenrasp**, **1el citroensap** en de **gehakte kruiden** door de **orzo**, breng op smaak met zout, flink wat peper en evt. meer **citroensap**. Serveer de **orzo** bestrooid met de **pijnboompitten** en **basilicum**. Gebruik de **citroenpartjes** om erover uit te ...