



320 gram
groenten per
portie *

Snelle orzo met paprikasaus

postelein en kip chorizo worstjes

Orzo is pasta in de vorm van een rijstkorrel, die heerlijk de smaken van een saus in zich opneemt. In dit recept hebben we een lekker, snelle variant. Heb je iets meer tijd? Kook eens de orzo in de paprikasaus. Dat is ook bijzonder lekker.

20 min | 660 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Orzo	g	85	170	255	340
Puntpaprika	g	200	400	600	800
Wortel	g	75	150	200	300
Ui	st	0.5	1	1	2
Kipchiplataworstjes chorizo	g	100	200	300	400
Zure room	ml	40	65	90	130
Postelein	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Water of groentebouillon	ml	100	200	300	400
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet het water af en spoel de orzo af met koud water.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in grove stukken. Was of schil de wortel en snijd heel klein. Pel de ui en snijd in grove stukken.
3. Snijd de worstjes in stukjes of druk het vlees uit het velletje. Verwarm olie in een bakpan en bak al roerend in 3-5 minuten gaar. Schep uit de pan en leg opzij. Voeg de paprika, wortel en ui toe aan dezelfde pan. Bak 2-3 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon of water erbij en laat afgedekt 10 minuten pruttelen.
4. Pureer de groenten met een staafmixer of blender tot een gladde (of grove) saus. Voeg de zure room en worst stukjes toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Was de postelein en snijd wat kleiner. Serveer de orzo met een schep groentesaus (of hussel alles door elkaar) en maak af met de postelein. De postelein kun je ook prima apart houden.

Tip: Van postelein kun je ook heel makkelijk pesto maken met een beetje olijfolie. Veel kinderen houden niet van groene dingen, maar wel van pesto. Proberen maar!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

