

Snelle orzo met paprikasaus

spinazie en geitenkaas

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.

15 min | 672 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
Puntpaprika	g	200	400	600	800
Wortel	g	75	150	200	300
Ui	st	0.5	1	1	2
Gerookt paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Orzo	g	75	150	225	300
Zure room	ml	50	100	125	200
Baby spinazie	g	25	50	75	100
Geitenkaas	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Water	ml	200	400	600	800
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. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Pel de ui en snijd klein.
2. Verwarm olie in een brede bakpan. Bak de paprika, ui en wortel 2-3 minuten op hoog vuur. Maak op smaak met het gerookte paprikapoeder, peper en zout. Schenk bouillon of water erbij en laat afgedekt 10 minuten pruttelen.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de orzo in een zeef onder de kraan en kook in circa 7 minuten gaar. Giet het water af en laat uitstomen. Voeg eventueel een scheutje olijfolie toe zodat het niet blijft plakken.
4. Pureer de groenten met een staafmixer of blender tot een saus. Het is ook lekker een deel van de groenten apart te houden en later weer door de saus te scheppen, zo krijg je iets meer een 'bite'. Voeg de zure room toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Was de spinazie en snijd eventueel wat kleiner. Serveer de orzo met een schep groentesaus (of hussel alles door elkaar) en maak af met de spinazie en verbrokkelde geitenkaas.

Tip: Van spinazie 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