



Orzo bowl met geblakerde tomaatjes

en een pittige zoete-uiensaus

Een bowl vol met overheerlijke ingrediënten die van jouw dag een feestje maken. Orzo aangevuld met een groente salade van aubergine, geblakerde tomaatjes, tuinkers en rucola. Erbij: een zachte zoete uiensaus met een pitje voor de heerlijke tegenhanger.

25 min | 659 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
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Rode ui	<i>st</i>	1	3	4	6
Orzo	<i>g</i>	85	170	255	340
Wild wonder tomaatjes	<i>g</i>	75	150	200	300
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ras el Hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Honing (of suiker)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
(vegan) Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Pel de knoflook en ui. Snijd de ui in halve ringen en snipper de knoflook. Verwarm de boter en de helft van de olijfolie in een brede bakpan en bak de ui en knoflook 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg honing (of suiker) en een scheutje water toe, temper het vuur en laat zachtjes sudderen tot de rest klaar is.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak de tomaatjes op een hoog vuur totdat ze openspringen. Schep uit de pan, besprenkel met balsamicoazijn en zet opzij.
4. Snijd intussen de aubergine in blokjes. Verwarm olie in dezelfde pan en roerbak de aubergine 2-3 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur zacht en breng op smaak met citroenrasp en -sap, ras el hanout kruiden, peper en zout. Voeg olijfolie en een klein beetje water toe en laat zachtjes pruttelen.
5. Knip de tuinkers van zijn bodem en meng door de rucola. Rangschik de orzo, aubergine, tomaatjes en sla in een mooi kommetje. Serveer de groente salade bij de orzo, samen met de zoete uiensaus.

Tip: Je kunt de uien ook pureren zodat je een gladde saus krijgt. Ook lekker: gewoon alle ingrediënten door elkaar husselen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

