



Orzobowl met gebrande spitskool

koningsoesterzwam en pesto

Een bowl, daar voel je je gelijk goed bij. En dit is er eentje om nooit te vergeten. Orzo met geKARMAlliseerde uien (ja, je krijgt er echt een betere karma van :)), gebrande citroen-spitskool en courgette linten. Perfect voor een bijzondere avondmaaltijd met een lekkere crunch. Enjoy!

25 min | 649 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	<i>g</i>	85	170	255	340
Verse pesto basilicum	<i>g</i>	25	50	75	100
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Spitskool	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Koningsoesterzwam	<i>g</i>	50	100	150	200
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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 (of bouillon) aan de kook. Spoel de orzo in een zeef onder de kraan en kook in 8-10 minuten gaar. Roer af en toe. Giet het water af en laat even uitdampen. Schep de pesto door de orzo.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui 2 minuten op een hoog vuur. Temper het vuur en laat 10 minuten rustig karamelliseren. Snijd de helft van de basilicum fijn en verdeel deze over de ui.
3. Snijd de spitskool in vieren en smeer het snijvlak in met olijfolie. Verwarm een grillpan (of goede bakpan) en schroei de spitskool aan deze snijranden dicht. Snijd de citroen in parten. Knijp de helft uit over de spitskool en schroei de rest van de citroen dicht. Voeg een scheutje water toe en laat afgedekt zachtjes garen.
4. Was de courgette en schaaft of snijd in lange plakken met een dunschiller of kaasschaaf. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak eerst de courgette 2 minuten op een hoog vuur. Snijd de koningsoesterzwam in plakken en bak nog een paar minuten mee. Kruid met peper en zout.
5. Hak de cashewnoten grof. Schep de orzo in een bowl en verdeel daarover de groenten, cashewnoten, gebrande citroen en de overgebleven basilicum.

Tip: Door het branden krijgt de citroen een heerlijke zoetzure smaak! Heb je iets minder tijd, dan kan je de citroen ook raspen over de orzobowl.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

