



Orzo met postelein-salsa

chipolata, courgette en champignons

Vandaag op het menu: een gerecht met orzo, een bij ons vrij onbekende pastasoort. Deze kleine, gedroogde pasta lijkt erg veel op rijst. Volgens de Italianen lijkt het op een gerstekorrel. Vandaar de naam 'orzo': Italiaans voor gerst. Orzo wordt niet alleen in Italië gebruikt, maar in meer landen rond de Middellandse Zee. In Sicilië wordt het vaak in soepgerechten gegeten, maar orzo is ook heerlijk als pasta met groenten of met een saus.

20 min | 734 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
Champignons	<i>g</i>	100	200	200	400
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Postelein	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Runderchipolata	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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 voor de orzo. Kook in 7 minuten gaar. Giet daarna af en laat even nagaren met de deksel schuin op de pan.
2. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren. Snijd de courgette in blokjes. Verhit olijfolie in een bakpan en bak de courgette en champignons op een middelhoog vuur bruin in 5-7 minuten. Haal uit de pan en leg afgedekt opzij.
3. Gebruik dezelfde pan en bak de chipolata worstjes rondom bruin. Temper het vuur en laat rustig verder bakken. Na circa 7 minuten zijn de worstjes gaar. Doe de groenten weer terug in de pan bij de worstjes en verwarm even mee.
4. Verwijder eventuele harde steeltjes van de postelein en hak heel fijn. Meng of mix met lekkere olijfolie, peper en zout tot een mooie salsa.
5. Schep de orzo, courgette en champignons door elkaar en serveer de chipolata worstjes ernaast of erop. Lekker met de postelein-salsa erover!

Tip: Ook erg lekker met verse kruiden zoals basilicum, tijm of peterselie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

