



360 gram
groenten per
portie *

Orzo in cherrytomatensaus

met Chinese kool, oregano en oude kaas

Chinese kool is een bladgroente en heeft niet de typische koolsmak. De smaak is enigszins zoetig en de bite blijft aangenaam knapperig. Chinese kool kan zowel in Oosterse als in Europese gerechten verwerkt worden. Chinese kool is geschikt om te bakken, stoven of in de stampot. Het is ook heel leuk en lekker om de koolbladeren te vullen met vlees, groente of rijst.

25 min | 568 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
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Chinese kool	st	0.5	1	1	2
Cherrytomaten in saus	g	200	400	600	800
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Orzo	g	85	170	250	340
Geraspte oude kaas	g	1	1	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	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. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook. Was de bladeren van de Chinese kool, verwijder de stronk en harde kern en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak de Chinese kool mee en pers de knoflook erboven uit. Voeg de cherrytomaten in saus toe en stoof afgedekt 10 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met de oregano, zout en peper. Bewaar een paar blaadjes oregano voor de garnering.
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 8-10 minuten gaar. Giet het water af en roer de helft van de kaas erdoor.
4. Serveer de orzo met de Chinese kool in cherrytomatensaus en strooi de overgebleven geraspte kaas erover.

Tip: Je kunt de saus wat pittiger maken met chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

