



350 gram
groenten per
portie *

Orzosalade met romanesco

met zwarte olijven en rucola

Dit is de perfecte zomerse salade voor on the go! Maak alles klaar en smikkel hem op in het park, strand of gewoon op het balkon. Extra lekker: bewaar de olijven apart, zodat ze krokant blijven.

25 min | 721 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
Romanesco	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	2	3	4
Orzo	g	85	170	255	340
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Rucola	g	25	50	75	100
Zwarte olijven	g	50	100	125	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de romanesco in roosjes en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Pel de uien en snijd in partjes en leg deze bij de romanesco. Besprenkel met olijfolie, peper en zout. Rooster 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
3. Was de paprika en snijd in reepjes. Halveer de zwarte olijven.
4. Meng de (afgekoelde) orzo met de zwarte olijven, geroosterde romanesco, ui, paprika en rucola. Maak op smaak met de mosterd-dille dressing en peper.

Tip: Je kunt dit gerecht warm en koud eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

