



240 gram
groenten per
portie *

Pangebakken witte asperges

met orzosalade en artisjokken-mayo

Wist je dat je asperges ook in de pan kunt bakken? Natuurlijk! Ze krijgen er een bijzonder lekkere smaak van, helemaal in combinatie met de champignons en sjalotten. Erbij een orzosalade, die je trouwens ook prima warm kunt eten.

20 min | 653 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

Witte asperges	g	100	200	300	400
Champignons, wit	g	150	300	450	600
Sjalot	st	1	2	3	4
Orzo	g	85	170	255	340
Artisjokkentangenade	g	25	50	75	100
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

(Vegan) mayonaise	el	1	2	3	4
Olijfolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	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. Schil de asperges, snijd de harde onderkant ervan af en snijd in stukjes. Maak de champignons schoon en snijd in kwarten. Schil de sjalotten en snijd in partjes. Doe alle groente in een kom en meng met de olijfolie, peper, zout en gedroogde tijm.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak alle groente op hoog vuur 4-5 minuten. Voeg een scheutje water toe, de helft van de limoensap en -rasp en laag zachtjes sudderen voor 4-5 minuten.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet het water af en spoel de orzo af met koud water.
4. Meng de artisjokkentangenade met de (vegan) mayonaise en knijp de rest van de limoen erboven uit.
5. Meng de orzo met de groente en verdeel de artisjokken-mayonaise over het gerecht. Maak af met de verse basilicum.

Tip: Je kunt ook (plantaardige) yoghurt of crème fraîche gebruiken in plaats van (vegan) mayonaise voor een nog frisser geheel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

