



Orzo met pompoen, pancetta en winterpostelein

Winterpostelein zijn sappige blaadjes op steeltjes met een friszure smaak. Broos, smakelijk, vitaminerijk maar vooral erg lekker. Postelein is een heerlijke groente die je in de reguliere winkels niet vaak tegenkomt.

Als teler moet je er namelijk dicht op zitten. Onze biologische winterpostelein wordt geteeld in onverwarmde kassen. Het is een duurzaam bladgewas want het groeit bij lage temperatuur met weinig licht.

30 min | 678 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
Pompoen, butternut	st	0.25	0.5	0.75	1
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Orzo	g	85	170	255	340
Gesneden pancetta	g	35	70	105	140
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Postelein	g	50	75	100	150
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. Was de pompoen en halveer met een scherp mes (schillen hoeft niet). Lepel de draderige binnenkant en pitten eruit en snijd in blokjes. Pel de ui en snijd in partjes. Pel en snipper de knoflook.
2. Verhit olie in een bakpan of wok en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de pompoen toe en roerbak op een hoog vuur zodat de pompoen een beetje kleurt. Zet het vuur lager, voeg een scheutje water toe en stoof afgedekt in circa 20 minuten gaar.
3. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de orzo in circa 10 minuten (beet)gaar. Giet het water af.
4. Snijd de pancetta in reepjes. Verhit een droge bakpan en bak de pancetta krokant. Veeg ondertussen de champignons schoon en snijd in kwarten. Voeg halverwege de champignons toe en roerbak mee met de pancetta.
5. Verwijder de worteltjes van de winterpostelein. Was de winterpostelein en laat goed uitlekken in een zeef. Schep de orzo, de gebakken pancetta, champignons en de helft van de postelein bij de pompoen. Proef en breng op smaak met zout, peper en een scheutje extra vierge olijfolie. Serveer de orzo met de overgebleven winterpostelein erop of ernaast.

Tip: Maak van de overgebleven pompoen een heerlijke pompoensoep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

