



250 gram
groenten per
portie *

Saltimbocca a la romana met salie-jus

orzo en geblakerde paprika

Saltimbocca is een specialiteit uit de Italiaanse keuken. Van origine bereid je dit gerecht met kalfsvlees, parmaham en natuurlijk salie. Salie heeft een heerlijke, kruidige smaak die doet denken aan de Mediterrane keuken. Letterlijk betekent saltimbocca 'springt in de mond' en in dit geval is dat vandaag een heerlijke variant van varkensmedaillons met spek omwikkeld.

35 min | 687 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
Varkensmedaillons	<i>g</i>	100	200	300	400
Katenspek	<i>g</i>	25	50	75	100
Verse salie	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	200	400	600	800
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Witte wijn of water	<i>ml</i>	50	100	150	200
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 (of bouillon) aan de kook. Spoel de orzo in een zeef onder de kraan en kook in 8-10 minuten gaar. Roer daarbij regelmatig. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Voor de saltimbocca leg je de varkensmedaillons tussen folie of bakpapier en sla je het vlees plat (bijvoorbeeld met een vleeshamer of de onderkant van een pan). Kruid het vlees met peper en leg op elk stuk 2-3 blaadjes salie. Wikkel dan het spek erom. Verhit olie in een bakpan en bak de saltimbocca aan beide kanten op een middelhoog vuur. Keer voorzichtig om met een spatel en zorg dat het spek op zijn plek blijft. Leg het vlees op een warm bord en dek af met aluminiumfolie.
3. Schenk witte wijn of water en een klontje boter in de bakpan en laat de jus op een hoog vuur tot de helft inkoken. Breng op smaak met zout en peper. Heb je nog salie over, dan kun je enkele blaadjes in de jus meebakken. Leg de saltimbocca terug in de jus en laat afgedekt nog zachtjes sudderen.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de paprika en ui op een hoog vuur totdat ze donker kleuren. Temper het vuur en laat zachtjes verder garen of zet afgedekt opzij.
5. Serveer de saltimbocca met de geblakerde paprika, orzo en salie-jus.

Tip: Italianen gebruiken vaak marsala in plaats van witte wijn of water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

