



280 gram  
groenten per  
portie \*

## Orzo met aubergine en palmkool

in cherrytomatensaus en kaas

Palmkool (ook wel cavolo nero of zwarte kool) is een eeuwenoud en bijna vergeten bladgewas. Het wordt ook wel eens de Italiaanse boerenkool genoemd, en zo kan het ook echt gebruikt worden. Heerlijk in een stampot of ovenschotel, maar ook lekker in een tomatensaus of soep, als beleg op een pizza of als basis van een salade. Palmkool bevat verschillende vitamines en mineralen, zoals vitamine A en C en kalium, calcium en magnesium.

25 min | 676 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	<b>st</b>	1	1	2	2
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	1	2
Aubergine	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Palmkool	<b>g</b>	100	200	400	400
Cherry tomaten in saus	<b>g</b>	200	400	600	800
Italiaanse kruiden	<b>tl</b>	1	2	3	4
Orzo	<b>g</b>	85	170	255	340
Geraspte kaas	<b>g</b>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<b>el</b>	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 aubergine, snijd klein en strooi wat zout erover. Spoel de palmkool onder de kraan en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak de aubergine en palmkool mee en pers de knoflook erboven uit. Voeg de cherrytomaten in saus toe en stooft afgedekt 10 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
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. Roer daarbij regelmatig. Giet het water af en laat even uitdampen.
4. Serveer de orzo met de aubergine en palmkool in cherrytomatensaus en strooi de kaas erover.

*Tip: Kook de orzo eens in de tomatensaus en maak de saus af met de kaas. En serveer de gebakken (of gegrilde) aubergine en palmkool als groente ernaast.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

