

Orzo met geroosterde bloemkool en pesto

met gehakte hazelnootjes

Een heerlijk toegankelijk gerecht met een paar handelingen, maar dan heb je ook optimaal resultaat. Heb je restjes: lekker opmaken voor de lunch de volgende dag!

35 min | 777 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
Bloemkoolroosjes	g	150	300	500	600
Courgette	st	0.5	1	1	2
Orzo	g	85	170	255	340
Verse basilicum	st	0.5	1	1.5	2
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Geraspte oude kaas	g	25	50	75	100
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
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 op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een ruime braadslede). Zorg dat de oven goed heet is. Snijd de bloemkoolroosjes nog wat kleiner. Was de courgette en snijd in blokjes. Kruid de groenten met zout en peper en besprenkel met de helft van de olijfolie. Rooster de bloemkool en courgette goudbruin en gaar in 30 minuten. Schep halverwege om en zet de laatste minuten eventueel de ovengrill aan.
2. 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 10 minuten gaar. Roer daarbij af en toe. Giet het water af en laat even uitdampen.
3. Was de basilicum en laat uitlekken. Hak de basilicum, 3/4 van de hazelnoten en 3/4 van de geraspte kaas in een hakmolen (of vijzel). Voeg citroensap en de rest van de olijfolie extra vierge toe en mix goed door elkaar tot een pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
4. Meng de geroosterde groenten samen met de orzo en de pesto. Serveer met de overgebleven hazelnoten en geraspte kaas.

Tip: Voeg wat fijn geraspte citroenschil toe voor een vleugje citrusaroma en extra frisheid.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief