



250 gram
groenten per
portie *

Orzosalade met spekjes, mozzarella

en romanesco en dille dressing

Deze groene sprookjesachtige torentjesbloemkool bestaat van dichtbij uit allemaal kleine romanescootjes. Fractals worden deze groeipatronen in de natuur genoemd. Dit is een perfecte salade om van te voren klaar te maken! Extra lekker: bewaar de spekjes apart, zodat ze lekker krokant blijven.

25 min | 889 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
Romanesco	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Orzo	<i>g</i>	85	170	255	340
Spekblokjes	<i>g</i>	50	100	150	200
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	150	300
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Mozzarella	<i>g</i>	50	100	150	200
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd (naar smaak)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Balsamicoazijn	<i>el</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Verdeel de romanesco in roosjes en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie, peper en zout. Rooster 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
3. Bak de spekjes in een droge bakpan krokant. Was de paprika en snijd in reepjes. Hak de dille en maak een dressing van de dille, mosterd, olijfolie en balsamico-azijn.
4. Meng de (afgekoelde) orzo met de krokante spekjes, geroosterde romanesco, paprika en rucola. Maak op smaak met de mosterd-dille dressing en peper. Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel over de salade.

Tip: Je kunt dit gerecht natuurlijk ook warm eten!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

