



Orzo verde met spinazie

verse basilicum en cherrytomaatjes

Vandaag op het menu: een gerecht met orzo, een bij ons vrij onbekende pastasoort. Deze kleine, gedroogde pasta lijkt erg veel op rijst. Volgens de Italianen lijkt het op een gerstekorrel. Vandaar de naam 'orzo': Italiaans voor gerst. Orzo wordt niet alleen in Italië gebruikt maar in meer landen rond de Middellandse Zee. In Sicilië wordt het vaak in soepgerechtten gegeten, maar orzo is ook heerlijk als pasta met groenten of met een saus.

Vandaag eten we de orzo met een groene saus van spinazie, basilicum en cashewnoten.

20 min | 691 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	g	85	170	255	340
Spinazie	g	125	250	350	450
Sjalot	st	1	2	3	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	g	15	25	25	50
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Cherry tomaten	g	125	250	350	500
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	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. Breng een pan met water met een snuf zout aan de kook en kook de orzo in ongeveer 7-8 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Was intussen de spinazie, laat goed uitlekken. Pel de sjalot en knoflook. Doe vervolgens de spinazie, sjalot, knoflook, basilicum, cashewnoten, kaas en olijfolie extra vierge in een blender en mix dit tot een gladde saus. Bewaar wat nootjes, kaas en basilicum om over het gerecht te strooien.
3. Was en halveer de cherrytomaatjes. Voeg de groene saus toe aan de orzo en schep de cherrytomaatjes erdoor. Verwarm eventueel nog 2 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de orzo in kommen en garmeer met wat overgebleven kaas en basilicum.

Tip: Het is ook heel lekker de tomaatjes in de oven te roosteren. Houd dan rekening met een langere bereidingstijd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

