



Orzo met tonijn, venkel en spinazie

met dille-limoenmayonaise

Orzo, ook wel rijstvormige pasta genoemd, is een veelzijdig ingrediënt dat perfect past in zowel warme als koude gerechten. Deze kleine pastakorrels nemen smaken uitstekend op en vormen de ideale basis voor een snelle, smaakvolle maaltijd.

20 min | 663 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
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Venkel	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	150	300	400	600
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Tonijn in water	g	80	160	240	320

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Mayonaise en/of yoghurt	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 en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de orzo in 7 minuten gaar. Giet het water af en laat uitstomen. Voeg eventueel een scheutje olijfolie toe zodat het niet blijft plakken.
2. Pel en snipper intussen de knoflook en ui. Snijd de venkel in reepjes. Was de spinazie grondig, laat heel goed uitlekken en snijd in reepjes.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak eerst de venkel, ui en knoflook 4-6 minuten op een hoog vuur. Voeg op het laatste moment de spinazie toe en wok kort mee. Maak op smaak met peper en zout.
4. Hak de dille fijn (bewaar een paar blaadjes ter garnering). Roer de dille samen met het limoensap en -rasp door de mayonaise. Laat de tonijn uitlekken.
5. Meng de orzo met de groente of serveer het in de vorm van een bowl. Verdeel de tonijn erover en besprenkel met de dille-limoendressing.

Tip: Het is ook lekker de tonijn te pureren met de mayonaise en dille. Als je dit verdunt met een beetje water krijg je een lekkere saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

