



250 gram
groenten per
portie *

Simpele orzo met gehakt

en bospeen in kerrie-sesamboter

Vandaag een lekker en makkelijk gerecht op het menu. Orzo, geruld gehakt, champignons en erbij lekkere bospeentjes in kerrie-sesamboter. Verrassend lekker en in een handomdraai op tafel.

25 min | 826 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	<i>g</i>	85	170	255	340
Bospeen	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Citroen-kerrievoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	20	25
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Champiignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 aan de kook en kook de orzo in ongeveer 10 minuten gaar. Giet het water af en meng de orzo met een beetje olijfolie.
2. Was of schil de bospeen en snijd in de lengte doormidden of in plakjes. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de bospeen afgedekt zachtjes in 6-8 minuten beetgaar. Giet het kookvocht af en voeg een klontje boter toe, samen met het citroen-kerrievoeder en sesamzaadjes. Maak op smaak met zout en zet afgedekt opzij.
3. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Veeg indien nodig de champignons schoon en snijd in kwarten.
4. Verwarm de olie in een ruime bakpan en bak de ui en champignons 3-4 minuten op een hoog vuur. Bak het gehakt mee en breng op smaak met peper en zout (of gehaktkruiden).
5. Meng de orzo door het gehakt en serveer met de bospeentjes.

Tip: Je kunt van het gehakt ook kleine gehaktballetjes draaien en bij de orzo serveren. Dat kost wel iets meer tijd ;-)

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

