



Orzo met whipped ricotta

balsamico-pastinaak en palmkool

Whipped ricotta is een lekker woord voor losgeklopte ricotta en het past ook fantastisch bij dit gerecht. Met een beetje citroensap en knoflook wordt de ricotta extra smeuïg en dat maakt het superlekker. De ricotta eet je met palmkool en krokante pastinaak met een balsamico laagje. Beter kun je het bijna niet maken.

35 min | 803 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	0.5	1	1	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Ricotta	g	75	125	175	250
Cashewnoten	g	15	25	50	50
Palmkool	g	125	250	350	500
Pastinaak	g	150	300	450	600
Verse oregano	st	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	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 aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
2. Pel de knoflook. Rasp de schil van de citroen. Roer de ricotta met de citroenrasp, olijfolie extra vierge en een scheutje water tot een gladde saus. Pers de knoflook erboven uit en kruid met zout en peper.
3. Verwarm een bakpan en rooster de cashewnoten enkele minuten. Schep uit de pan en leg opzij. Was de palmkool en verwijder eventueel de harde nerven. Snijd de bladeren klein en bak met een beetje olie 2-3 minuten op een hoog vuur. Schep uit de pan en leg opzij.
4. Was of schil intussen de pastinaak en snijd in kleine blokjes. Bak de pastinaak 4-5 minuten in een ruime pan op een hoog vuur. Voeg de balsamicoazijn, uitgeknepen citroen en een scheutje water toe en laat dit 5 minuten zachtjes pruttelen totdat het vocht een beetje ingekookt is. Breng op smaak met peper en zout.
5. Doe de palmkool, de helft van de oregano en gekookte orzo in de pan bij de pastinaak en verwarm nog even mee. Schep een lekkere dot whipped ricotta op de borden en schep de groente en orzo erboven op. Maak af met de rest van de oregano en cashewnoten.

Tip: Je kunt de ricotta ook door de orzo mengen voor een iets snellere variant van dit gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

