



Orzo met venkel en verse burrata

in een saus van paprika en tomaten

Een heerlijk Italiaans recept met orzo én burrata. Orzo is een pastasoort die qua vorm erg lijkt op rijst. Het wordt veel gebruikt in salades, soepen of gewoon als pasta, zoals in dit recept! Samen met de venkel, zelfgemaakte paprika-tomatensaus en de heerlijke burrata voelt het even alsof je in Italië bent. Buon appetito!

25 min | 675 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
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	400	500
Cherry tomaten	<i>g</i>	150	300	400	500
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Burrata	<i>g</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en boter	<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. 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 (bewaar wat van het kookvocht voor de paprikasaus).
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de puntpaprika en cherrytomaten en snijd klein. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui en knoflook 2 minuten. Bak dan de puntpaprika en cherrytomaten mee en voeg wat kookvocht toe. Laat 7-8 minuten zachtjes pruttelen en indikken.
3. Was intussen de venkel en snijd in dunne plakken of in partjes. Verwarm olie in een pan en bak de venkel 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg een scheutje water en een klontje boter toe en laat zachtjes bakken.
4. Mix de paprika en tomaten in de blender of met de staafmixer tot een een smeuijge saus. Breng op smaak met een beetje basilicum, peper en zout.
5. Meng de saus door de orzo en schep op de borden. Verdeel de venkel, burrata en overgebleven basilicum over de orzo. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng verder op smaak met peper en zout. Geniet!

Tip: Je kunt de venkel ook in een grillpan of in de oven bakken. Het is ook lekker om een deel van de groenten heel te houden, dus niet te pureren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

