



280 gram  
groenten per  
portie \*

## Pangebakken witte asperges

met orzosalade en artisjokken-mayo

Wist je dat je asperges ook in de pan kunt bakken? Natuurlijk! Ze krijgen er een bijzonder lekkere smaak van, helemaal in combinatie met de champignons en sjalotten. Erbij een orzosalade, die je trouwens ook prima warm kunt eten.

20 min | 648 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

Witte asperges	g	150	300	450	600
Champignons	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Orzo	g	85	170	255	340
Artisjokkentapenade	g	25	50	75	100
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
(Vegetarisch) mayonaise	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. Schil de asperges, snijd de harde onderkant ervan af en snijd in stukken. Maak de champignons schoon en snijd in kwarten. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Doe alle groente in een kom en meng met de olijfolie, peper, zout en gedroogde tijm.
2. Verwarm een bakpan en roerbak alle groenten 4-5 minuten op hoog vuur. Voeg een scheutje water toe, de helft van de limoensap en -rasp en laat zachtjes sudderen voor 4-5 minuten.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet het water af en spoel de orzo af met koud water.
4. Meng de artisjokkentapenade met (vegetarisch) mayonaise en knijp de rest van de limoen erboven uit.
5. Meng de orzo met de groenten en verdeel de artisjokken-mayonaise over het gerecht. Maak af met de verse basilicum.

*Tip: Je kunt ook een beetje kookwater, (plantaardige) yoghurt of crème fraîche gebruiken in plaats van (vegetarisch) mayonaise om de saus te verdunnen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

