



330 gram
groenten per
portie *

Orzo met een romige saus van artisjokken en oesterzwammen

palmkoolchips en pijnboompitjes

Orzo is een bij ons vrij onbekende pastasoort. Deze kleine, gedroogde pasta lijkt heel erg veel op rijst. Volgens de Italianen lijkt het op een gerstekorrel, vandaar de naam 'orzo': Italiaans voor gerst. Orzo wordt niet alleen veel in Italië gebruikt, maar ook in meer landen rond de Middellandse Zee. In Sicilië wordt het van oudsher in soepgerechtten gegeten.

25 min | 616 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
Palmkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Orzo	<i>g</i>	85	170	255	340
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Oesterzwammen	<i>g</i>	100	200	300	400
Artisjokken	<i>g</i>	95	190	200	280
Crème fraîche	<i>ml</i>	30	65	100	125
Pijnboompitjes	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	1	1	1
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. Verwarm de oven voor op 160 °C. Was de palmkool grondig, dep droog en snijd of scheur klein. Doe alles in een kom, besprenkel met olie en kruid met zout en peper. Masseer de palmkool met je handen, spreid uit over de bakplaat en bak in 10-15 minuten knapperig en bros.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de orzo in circa 10 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet opzij.
3. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook. Veeg de oesterzwammen schoon en scheur langs de lamellen kleiner. Laat de artisjokken uitlekken in een zeef en snijd eventueel wat kleiner.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en oesterzwammen 3-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de uitgelekte artisjokken en de crème fraîche toe en laat afgedekt zachtjes pruttelen. Pers de knoflook erboven uit, proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan lichtbruin en breng op smaak met zout en peper. Serveer de orzo met de knapperige palmkool en een schep van de romige saus. Strooi de pijnboompitjes erover.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de palmkool ook koken of bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

