



290 gram
groenten per
portie *

Orzo met blauwe kaas

venkel en waterkerssalade

Een gerecht met uitdagende smaken: de frisse venkel en de licht pittige waterkers passen heel goed bij elkaar. Waterkers wordt beschouwd als een van de meest gezonde groenten ter wereld en heeft een pittige smaak. En de romige blauwe kaas brengt dit gerecht mooi in balans. Super lekker en weer eens wat anders!

25 min | 700 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
Venkel	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Waterkers	g	50	75	100	150
Citroen, sap en rasp	st	0.25	0.5	1	1
Blauwe kaas	g	50	100	150	200
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie (extra vierge)	el	1	2	3	4
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	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 (of bouillon) aan de kook. Spoel de orzo in een zeef onder de kraan en kook in circa 7 minuten gaar. Giet het water af en laat uitstomen. Voeg eventueel een scheutje olijfolie toe zodat het niet blijft plakken.
2. Snijd de venkel doormidden en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de prei en venkel 6-8 minuten op een hoog vuur.
4. Was ondertussen de waterkers, verwijder eventuele harde steeltjes (of snijd ze heel klein) en doe in een slakom. Maak een dressing door honing, citroensap (bewaar de schil) en mosterd door elkaar te roeren met olijfolie extra vierge. Breng verder op smaak met zout en peper en meng met de waterkers.
5. Snijd de blauwe kaas in blokjes. Schep de groenten, oregano en de blauwe kaas door de orzo. Rasp de citroen erboven en serveer de waterkers salade ernaast.

Tip: Je kunt ook een berg salade maken met de venkel, waterkers en de prei. Bak de prei en venkel kort en leg deze in de dressing. Meng later met de waterkers voor een zachte salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

