Snelle orzo met geroosterde paprikasaus

postelein en worstjes

Orzo is pasta in de vorm van een rijstkorrel, die heerlijk de smaken van een saus in zich opneemt. In dit recept hebben we een lekker, snelle variant. Heb je iets meer tijd? Kook eens de orzo in de paprikasaus. Dat is ook bijzonder lekker.

20 min | 725 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
Puntpaprika	g	200	400	600	800
Wortel	g	75	150	200	300
Ui	st	0.5	1	1	2
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
Zure room	ml	30	60	100	125
Postelein	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Water of groentebouillon	ml	100	200	300	400
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 het water af en spoel de orzo af met koud water.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in grove stukken. Was of schil de wortel en snijd klein. Pel de ui en snijd in grove stukken.
3. Snijd de worst in stukjes. Verwarm olie in een bakpan en bak deze al roerend in 3-5 minuten gaar. Schep uit de pan op een bordje. Voeg de paprika, wortel en ui toe aan dezelfde pan. Bak 2-3 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon of water erbij en laat afgedekt 10 minuten pruttelen.
4. Pureer de groenten met een staafmixer of blender tot een gladde saus. Voeg de zure room en worst toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Was de postelein, verwijder eventueel de worteltjes en snijd wat kleiner. Serveer de orzo met een schep groentesaus (of hussel alles door elkaar) en maak af met de postelein. De postelein kun je ook prima apart houden.

Tip: Van postelein kun je ook heel makkelijk pesto maken met een beetje olijfolie. Veel kinderen houden niet van groene dingen, maar wel van pesto. Proberen maar!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief