



Orzo met courgette en kip

hazelnoten en gember

Vandaag een gerecht met orzo, een bij ons vrij onbekende pastasoort. Deze kleine, gedroogde pasta lijkt erg veel op rijst. Volgens de Italianen lijkt het op een gerstekorrel. Vandaar de naam 'orzo': Italiaans voor gerst. Orzo wordt niet alleen in Italië gebruikt maar in meer landen rond de Middellandse Zee. In Sicilië wordt het vaak in soepgerechten gegeten, maar orzo is ook heerlijk als pasta met groenten of met een saus. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

25 min | 847 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
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Gember (verse)	tl	0.5	1	1	2
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Légumaise	g	40	75	100	150
Hazelnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	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 aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet het water af en spoel, meng de orzo met het sap van de citroen en breng op smaak met zout en peper.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de courgette en snijd in kleine stukken. Schil en rasp de gember.
3. Verhit olie in een bakpan en stook de ui, gember, prei en courgette in 5 minuten gaar. Meng vervolgens met de orzo en grof gesneden munt.
4. Snijd het kippenvlees in repen en kruid met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de kip op een hoog vuur in 5-7 minuten goudbruin. Breng op smaak met zout en peper.
5. Meng de kip met de Légumaise (verwarm kort) en schep op de borden. Leg de groenten met de orzo ernaast en maak af met de grof gehakte hazelnoten.

Tip: Je kunt de kip ook verder op smaak brengen met wat citroenrasp.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

