



Griekse orzo met lamsgehakt

en spinazie in tomatensaus

In de Griekse keuken wordt veel gebruik gemaakt van kruidig lamsvlees. Vandaag maken we een voor de verandering eens een gerecht met lamsgehaktballetjes. De smaak van lamsgehakt is heel anders dan die van rundergehakt en past heel goed bij deze Griekse schotel. Je kookt de orzo in de tomatensaus, waardoor deze de saus helemaal opneemt. Lekker en snel op tafel!

20 min | 729 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
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	200	300
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Orzo	<i>g</i>	85	170	255	340
Tomatenblokjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Lamsgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie en/of boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Oregano of tijm	<i>tl</i>	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan en snijd kleiner.
2. Verwarm olie en een beetje boter in een brede bakpan. Bak de ui, knoflook en paprika 3-4 minuten op een hoog vuur. Doe de orzo erbij en roerbak enkele minuten. Schenk de tomatenblokjes en een gelijke hoeveelheid water in de pan en roer om. Kook de orzo zachtjes in de saus in ongeveer 7 minuten gaar terwijl je soms roert. Maak op smaak met het paprikapoeder en gedroogde oregano of tijm.
3. Voeg op het laatste moment de spinazie toe aan de pan en laat even slinken in de saus.
4. Maak het lamsgehakt op smaak met een beetje paprikapoeder, peper en zout. Rol balletjes en bak in een aparte pan de lamsgehaktballetjes gaar. Serveer de orzo met erin of erbij de gehaktballetjes.

Tip: Wil je het gerecht nog sneller op tafel? Rul het lamsgehakt dan met de ui en knoflook in plaats van dat je balletjes draait.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

