



Orzo met gruyere en rabarber

spinazie en pijnboompitten

Maak je klaar voor een gerecht waar je smaakpapillen van links naar rechts gaan! De umami van de gruyere en pijnboompitten samen met het frisse en knapperige van de bleekselderij en rabarber. Het voorjaar in zijn optima forma.

20 min | 738 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
Spinazie	g	125	250	375	500
Gruyere	g	35	70	100	140
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Rabarber	g	100	200	300	400
Pijnboompitten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
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 en kook de orzo in 7 minuten gaar. Giet af en bewaar een beetje kookvocht.
2. Was de spinazie, laat uitlekken en snijd eventueel wat kleiner. Rasp de gruyere. Proef en breng op smaak met peper en zout. Was de rabarber en bleekselderij en snijd in dunne maantjes.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de bleekselderij en rabarber 4-5 minuten op een hoog vuur. Voeg de spinazie toe en laat slinken.
4. Schep de orzo in de pan en meng met de groenten. Proef en maak verder op smaak met peper. Strooi tenslotte de gruyere erover.

Tip: Je kunt ook een simpele salsa van de spinazie maken met de gruyere en pijnboompitten. Of apart serveren voor kritische eters!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

