



Saltimbocca a la romana

met bloemkool en smeugige limoen-orzo

Saltimbocca is een specialiteit uit de Italiaanse keuken. Van origine bereid je dit gerecht met kalfsvlees, parmaham en natuurlijk salie. Letterlijk betekent saltimbocca 'springt in de mond' en in dit geval is dat vandaag een heerlijke variant van varkensmedaillons met spek omwikkeld.

30 min | 818 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	<i>g</i>	85	170	255	340
Bloemkool	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Varkensmedaillons	<i>g</i>	100	200	300	400
Katenspek	<i>g</i>	25	50	75	100
Verse salie	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Witte wijn of water	<i>ml</i>	50	100	150	200
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</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. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook voor de bloemkool. Verwijder de bladeren en snijd de roosjes van de stronk. Snijd ook de stronk in stukken en kook de bloemkool afgedekt circa 10 minuten. Prik regelmatig erin om de gaarheid te controleren. Het is lekker als de groente nog een stevige 'bite' heeft. Giet daarna af en breng op smaak met zout en peper. Zet afgedekt opzij.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de orzo in 7 minuten gaar. Giet het water af en laat uitstomen.
3. Voor de saltimbocca leg je de varkensmedaillons tussen plasticfolie en sla je het vlees plat (bijvoorbeeld met een vleeshamer of de onderkant van een pan). Kruid het vlees met peper en leg op elk stuk 2-3 blaadjes salie. Wikkel dan het spek om de medaillons.
4. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook en snijd fijn. Verhit olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een ruime bakpan en fruit de ui in 2 minuten glazig. Doe de saltimbocca erbij en bak eerst de kant met salie 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Keer voorzichtig om en bak nog eens 2-3 minuten. Leg het vlees op een warm bord en dek af met aluminiumfolie.
5. Bak de voorgekookte bloemkool en orzo in dezelfde pan 2-3 minuten op middelhoog vuur. Voeg een klontje boter en de witte wijn of water toe en maak op smaak met limoenrasp, -sap, peper en zout. Snijd de overgebleven salie in reepjes en voeg toe naar smaak. Serveer de limoen-orzo met de groente en de saltimbocca.

Tip: Italianen gebruiken vaak marsala in plaats van witte wijn of water. (Ben je zwanger? Dan adviseren wij je om de jus met water te bereiden.)

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

