

Makkelijke orzo met paprikasaus

spinazie en kip chorizo worstjes

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

20 min | 695 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	75	150	225	300
Puntpaprika	g	200	400	600	800
Wortel	g	75	150	200	300
Ui	st	0.5	1	1	2
Kipchipolataworstjes chorizo	g	100	200	300	400
Zure room	ml	40	65	90	125
Baby spinazie	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	200	400	600	800
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. Spoel de orzo in een zeef onder de kraan en kook in circa 7 minuten gaar. Giet het water af en laat uitstomen. Voeg eventueel een scheutje olijfolie toe zodat het niet blijft plakken.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Pel de ui en snijd klein.
3. Snijd de worstjes in stukken, of houd heel. Verwarm olie in een bakpan en bak de worst in 3-5 minuten gaar. Schep uit de pan en leg afgedekt opzij. Voeg de paprika, wortel en ui toe aan dezelfde pan en bak 2-3 minuten op een hoog vuur. Schenk bouillon of water erbij en laat afgedekt 10 minuten pruttelen.
4. Pureer de groenten met een staafmixer of blender tot een saus. Het is ook lekker een deel van de groenten apart te houden en later weer door de saus te scheppen, zo krijg je iets meer een 'bite'. Voeg de room en worstjes toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Was de spinazie en snijd eventueel wat kleiner. Serveer de orzo met een schep groentesaus (of hussel alles door elkaar) en maak af met de spinazie. De spinazie kun je ook prima apart houden.

Tip: Van spinazie 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