



Orzo met geroosterde bloemkool en daslookpesto

met gehakte hazelnootjes

Wist je dat daslook een eetbare plant is die je vaak in het wild vindt in bossen? Het heeft een sterke knoflookgeur en -smaak en doet het erg goed in salades, soepen en sauzen. Kort beschikbaar, dus nu heerlijk van het seizoen!

35 min | 777 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>	0.5	1	1.5	2
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Orzo	<i>g</i>	85	170	255	340
Daslook	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	25	40
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Citroensap	<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. Verwarm de oven op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een ruime braadslede). Zorg dat de oven goed heet is. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd in kleine roosjes en de stromk in kleine stukken. Was de courgette en snijd in blokjes. Pel de ui en snijd in stukken. Kruid de groenten met zout en peper en besprenkel met de helft van de olijfolie. Rooster de bloemkool, courgette en ui goudbruin en gaar in 30 minuten. Schep halverwege om en zet de laatste minuten eventueel de ovengrill aan.
2. Breng intussen 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 10 minuten gaar. Roer daarbij af en toe. Giet het water af en laat even uitdampen.
3. Was de daslook en laat uitlekken. Hak de daslook (ook de bloemetjes), de basilicum, 3/4 van de hazelnoten en 3/4 van de geraspte kaas in een hakmolen (of vijzel). Voeg citroensap en de rest van de olijfolie extra vierge toe en mix goed door elkaar tot een pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
4. Meng de geroosterde groenten samen met de orzo en de pesto. Serveer met de overgebleven hazelnoten en geraspte kaas.

Tip: Voeg wat fijn geraspte citroenschil toe voor een vleugje citrusaroma en extra frisheid. Ook heerlijk als koude lunch de volgende dag!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

