



270 gram
groenten per
portie *

Orzo met paddenstoelenmix

en prei-vinaigrette

Naast de bekende witte champignons en kastanjechampignons zijn er diverse andere lekkere paddenstoelen soorten, zoals de Nameco paddenstoelen, shii-take, oesterzwammen, portabella... Onze biologische paddenstoelen worden geleverd door Paddestoelenrijk in Rossum.

25 min | 672 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
Rode ui	st	1	1	1	2
Prei	st	1	1	2	2
Champignons	g	75	150	200	300
Paddenstoelenmix	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Zadenmix	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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 circa 12 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Pel en snipper de ui. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd heel klein. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en prei tenminste 5 minuten op een middelhoog vuur. Schep op een bord en zet opzij. Klop de mosterd, azijn, olijfolie extra vierge, peper en een snuf zout goed door elkaar. Schep dit erdoor.
3. Veeġ intussen de champignons en paddenstoelenmix schoon en snijd klein. Verhit olie (of boter) in een ruime bakpan en bak de paddenstoelen 5 minuten op een middelhoog vuur. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met peper en zout.
4. Voeg de voorggekookte orzo toe en bak 1 minuut mee.
5. Schep de orzo met de paddenstoelen op de borden en verdeel de prei-vinaigrette erover. Maak af met de zadenmix.

Tip: Je kunt de prei en ui ook gewoon meebakken met de paddenstoelen in plaats van er een vinaigrette van te maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

