



Orzosalade met romanesco (warm)

met zwarte olijven en rucola

Vandaag een heerlijke maaltijd met een hoofdrol voor romanesco. Deze groene sprookjesachtige torentjesbloemkool bestaat van dichtbij uit allemaal kleine romanescootjes. 'Fractals' worden deze groeipatronen in de natuur genoemd. De heeft een stevige structuur en een zachte koolsmaak.

25 min | 740 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
Romanesco	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	250	300
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Orzo	<i>g</i>	85	170	255	340
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Zwarte olijven	<i>g</i>	35	70	100	125
Zadenmix	<i>g</i>	10	20	25	40
Rucola	<i>g</i>	25	50	100	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Mosterd	<i>tl</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 voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Snijd de romanesco in roosjes en de stronk in stukken. Pel de ui en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Spreid alles uit op de bakplaat en besprenkel met olijfolie, chili en zout. Rooster 15-20 minuten in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuten de ovenrillstand aan.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de orzo in circa 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
3. Maak een vinaigrette door de mosterd los te kloppen met olijfolie extra vierge, limoensap, zout en peper. As je het lekker vindt, kun je ook een schepje (vegan) mayo/yoghurt erbij doen.
4. Halveer de olijven of snijd in plakjes. Spoel de rucola onder de kraan en laat goed uitlekken. Meng de orzo met de olijven, zadenmix, geroosterde groenten en rucola. Maak op smaak met de dressing, zout en peper.

Tip: Je kunt dit gerecht warm en koud eten. Leuke tip van vaste klant Myriam: Bak de olijven rustig op een lage stand een tijdje in de oven, dan krijg je krokante olijven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

