



Orzo op z'n Grieks met pijnboompitten, feta en olijven

in tomatensaus met peterselie en paprika

Supersnel

Durée de préparation : 15 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-BE/recipes/orzo-op-zn-grieks-met-pijnboompitten-feta-en-olijven-372>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (gram)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (gram)	5	10	15	20	25	30
Pijnboompitten (gram)	5	10	15	20	25	30
Kalamata-olijven (gram)	15	30	55	70	85	100
Feta (gram)	50	100	150	200	250	300
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (el)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2		
Sucre (tl)	½	1	1½	2		
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (stuk(s))	½	1	1½	2		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Energie (kJ)	2833 kJ
Energie (kcal)	677 kcal
Vetten	27.7 g
waarvan verzadigd	10.8 g
Koolhydraten	79.8 g
waarvan suikers	25.5 g
Vezels	11.4 g
Eiwitten	23.4 g
Zout	4.1 g

Allergens

Moutarde, Soja, Peut contenir des traces d'allergènes, Gluten, Blé, Lait (contient du lactose)

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de orzo 10 - 12 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in halve ringen en de paprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur en bak de ui 2 minuten.



Pijnboompitten roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pijnboompitten goudbruin, haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de peterselie en de olijven grof.



Groenten bakken

- Voeg de paprika toe en bak 4 - 6 minuten verder. Blus af met de balsamicoazijn.
- Voeg de tomatenblokjes en de suiker toe en laat 2 - 3 minuten pruttelen.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de orzo toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de orzo op borden.
- Leg de olijven erbovenop en verkruiemel de kaas erover.
- Garneer met de pijnboompitten en de peterselie.

Bon appétit !