



**HELLO
FRESH**

Orzo à la grecque, pignons de pin, feta & olives

en sauce tomate, poivron et persil

Express

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-LU/recipes/orzo-a-la-grecque-pignons-de-pin-feta-olives-534>

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 (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (g)	5	10	15	20	25	30
Pignons de pin (g)	5	10	15	20	25	30
Olives de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Feta (g)	50	100	150	200	250	300
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (à votre goût)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2		
Sucre (cc)	½	1	1½	2		
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Énergie (kJ)	2833 kJ
Énergie (kcal)	677 kcal
Graisses	27.7 g
dont saturés	10.8 g
Glucides	79.8 g
dont sucres	25.5 g
Fibres	11.4 g
Protéines	23.4 g
Sel	4.1 g

Allergènes

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

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire l'orzo 10 à 20 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron en lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon 2 minutes.



Griller les pignons de pin

- Faites chauffer une poêle à feu vif et griller/dorer les pignons de pin. Réservez-les hors de la poêle.
- Hachez grossièrement le persil et les olives.



Cuire les légumes

- Ajoutez le poivron et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez les cubes de tomate et le sucre, puis laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les épices pour BBQ et l'orzo, puis mélangez. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez l'orzo sur les assiettes.
- Déposez-y les olives et émiettez-y le fromage.
- Garnissez des pignons de pin et du persil.

Bon appétit !