



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

in tomatensaus met peterselie en paprika

Supersnel

Preparation time : 15 min.



Orzo



Rode ui



Paprika



BBQ-rub



Verse
bladpeterselie



Pijnboompitten



Kalamata-
olijven



Feta



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Olijfolie



Peper en zout



Zwarte



Suiker



balsamicoazijn
Zoutarm
groentebouillonblokjes



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/nl-BE/recipes/orzo-op-zn-grieks-met-pijnboompitten-feta-en-olijven-372>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

No special utensils

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (gram)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (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
Olijfolie (el)	½	1	1½	2		
Peper en zout (naar smaak)	to taste	to taste	to taste	to taste		
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2		
Suiker (tl)	½	1	1½	2		
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2		

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
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

Mosterd, Soja, Kan sporen van allergenen bevatten, Gluten, Tarwe, Melk (inclusief lactose)

Always check the product labels for allergen information.



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruiem 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 verkruiem de kaas erover.
- Garneer met de pijnboompitten en de peterselie.

Enjoy your meal!