

ONDERWIJSGEZOND



Tomatenorzo met gele paprika en courgette

Ingrediënten (4 personen):

- 160 gram orzo
- 1 blikje tomaat gepeld en blokjes
- 1 ui
- twee teentjes knoflook
- italiaanse kruiden
- 1 courgette
- 1 gele paprika
- verse peterselie 1/2 bosje
- bouillonpoeder of blokje (lieft vegetarisch)
- peper en zout
- water



Bereiding:

Beng ruim water (2 liter per 500 gram) aan de kook en doe er zout in (Let op het water moet smaak geven aan de orzo dus er moet best wat zout in 7 gram per liter.) Kook de orzo in circa 10-12 minuten gaar. Roer af en toe goed over de bodem om te voorkomen dat de orzo vast gaat zitten aan de bodem en aanbrandt. Giet de Orzo af en spoel deze koud met water. Je kunt er eventueel wat olie doormengen.

Snijd de ui en de knoflook fijn en paprika en courgette in blokjes.

Doe een halve eetlepel olie per persoon in een pan op het vuur en bak als de olie heet is de ui en de knoflook voor 1 tot 2 minuten. Open het blikje tomaat en voeg deze toe. Giet een derde van het blikje vol met water en gebruik het water om de restanten tomaat uit de blikken te 'walsen', voeg ook toe. Laat 5 minuten zachtjes doorpruttelen.

Draai de saus met een staafmixer glad en maak deze op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout. Voeg dan de gesneden paprika en courgette toe en laat het geheel tien minuten zachtjes doorkoken.

De laatste drie minuten kan de orzo bij de saus worden gevoegd en daarin opwarmen. Serveer als alles voldoende op temperatuur is. Garneer met gehakte peterselie

Eet smakelijk!

Tip(s) van de kok:

- Maak een lekkere frisse salade bij dit gerecht! Lekker luchtig, licht verteerbaar en supergezond!
- Het gerecht kan geserveerd worden met vlees of vis, maakt niet zo uit. Als de keuze op vis valt kan er wat dille aan worden toegevoegd, of venkel meebakken met de courgette en paprika!

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl