

## Recept 4 personen

Naam gerecht Orzo met tomatensaus, spinazie en gele paprika

### Ingrediënten;

- 200 gram Orzo
- 200 gram gewassen spinazie
- 1 gesnipperde ui
- 1 teen gesnipperde knoflook
- 2 theelepels gerookt paprikapoeder
- 1 bakje cherry tomaatjes
- 1 gele paprika
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- peper en zout (naar smaak)

### Bereiding;

- Breng 1 liter water aan de kook en doe er flink wat zout in.
- Voeg de orzo aan het water toe, roer de eerste paar minuten de orzo goed door, anders gaat het aan de bodem vastkoeken. Kook de orzo gaar.
- Giet de Orzo af en spoel deze koud met water. Meng door met wat olie.
- Snijd de paprika in reepjes, de spinazie grof en de cherrytomaten door de helft
- Bak de uien enkele minuten in wat olie en voeg dan de paprika toe. Bak nog even en voeg dan de knoflookpuree en de paprikapoeder toe. Bak nog een minuutje door.
- Voeg dan de cherrytomaten toe en bak nog een minuut. Tot slot voeg je de spinazie toe en bak je het geheel tot de spinazie volledig is geslonken.
- Voeg de peterselie en meng goed door.
- Meng de saus met de pasta en serveer.

### Tip (s) van de kok;

- Lekker met geraspte kaas en geroosterde pijnboompitjes
- Je kunt dit gerecht ook eten met vis of kip

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

