



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ORZO MET BROCCOLI EN KALFSGEHAKT



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 250 g volkoren orzo / Griekse pasta / puntaletta
- 500 g kalfsgehakt
- 2 kg broccoli
- 2 rode ajuinen
- 30 g walnoten
- 2 teentjes knoflook
- 30 g rozijnen
- 1 vetarm groentebouillonblokje
- 2 el olijfolie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Kook de orzo gaar in ruim water met 1 vetarm groentebouillonblokje en giet het geheel af.
- Was de broccoli, snij in roosjes en stoom deze gaar.
- Pel de rode uien en snij in ringen.
- Hak de walnoten grof.
- Verhit de olijfolie in een diepe pan en bak hierin de rode uiringen gaar samen met het mager kalfsgehakt.
- Pers de teentjes knoflook uit en meng met het ui-gehakt mengsel.
- Voeg de orzo toe samen met de broccoliroosjes en meng het geheel.
- Werk af met de gehakte walnoten en de rozijnen en dien op.
- Laat het smaken!