



Elvea, L'Italie chez vous

One pot orzo avec du poisson blanc

Ingrédients pour 2 Personnes

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 140 g de | ELVEA concentré de tomates |
| 2 | oignons rouges, finement hachés |
| 1 cuillère à soupe de | huile d'olive |
| 1 | courgette coupée en dés |
| 2 | poivrons rouges en cubes |
| 2 gousses d' | ail pelées et hachées finement |
| 2 cuillères à café de | origan séché |
| 1 cuillère à café de | basilic séché |
| 0,50 cuillères à café de | romarin séché |
| 0,50 cuillères à café de | curcuma |
| 0,50 cuillères à café de | de poudre de poivron rouge |
| 1 pincée de | poivre de cayenne |
| 140 g de | orzo complet |
| 300 ml de | d'eau tiède |
| 200 ml de | lait végétal |
| 250 g de | tomates cerises |
| 100 g de | épinards |
| 75 g de | olives vertes dénoyautées |
| 1 poignée de | basilic frais |
| 0,25 ml de | jus de citron |
| 2 pièces de | poisson blanc ferme |
| | poivre |





Elvea, L'Italie chez vous

sel

