



Elvea, een feest uit Italië

One pot orzo met witte vis



Ingredienten voor 2 Personen

140 g	Elvea Tomatenconcentraat
2	rode uien, fijngesnipperd
1 eetlepel	olijfolie
1	courgette in blokjes gesneden
2	rode paprika's, in blokjes
2 teentjes	look gepeld en fijn gesneden
2 theelepels	gedroogde oregano
1 theelepel	gedroogde basilicum
0,50 theelepels	gedroogde rozemarijn
0,50 theelepels	kurkuma
0,50 theelepels	gerookt paprikapoeder
1 snuifje	cayennepeper
140 g	volkoren orzo
300 ml	warm water
200 ml	plantaardige melk
250 g	kerstomaatjes
100 g	spinazie
75 g	ontpitte groene olijven
1 handvol	verse basilicum
0,25 ml	citroensap
2 stuks	stevige witte vis
	peper
	zout

Bereiding

1. Stoof de uien aan in een lepel olijfolie in een grote pan op het vuur. Voeg de courgetteblokjes, de paprikablokjes en de look toe.
2. Laat even stoven en bestrooi vervolgens met alle specerijen, peper en zout.
3. Doe het tomatenconcentraat erbij en bak nog twee minuten verder. Voeg vervolgens de orzo en het heet water toe.
4. Laat het geheel zes minuten sudderen onder deksel op een laag vuurtje en doe daarna de plantaardige





Elvea, een feest uit Italië

drink erbij.

5. Laat opnieuw zes minuten sudderen alvorens de olijven, kerstomaatjes en spinazieblaadjes onder de orzo te mengen.
6. Breng het geheel nog op smaak met fijngehakte basilicum en citroensap.
7. Leg de stukken vis nu mee in de pan en laat ze nog vijf à tien minuten meegaren onder deksel, naargelang de dikte van de stukken vis.
8. Werk af met een draai van de pepermolen en serveer gewoon in de pan.

- Copyright foto's: Kaat Bosch
- Recept van Karolien Olaerts uit het programma [Karola's Kitchen 2](#)
- In samenwerking met njam!

Recept info: Karolien Olaerts

