



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

