

Orzo met garnalen, venkel en kaas

Lekker recept met orzo (niet heel bekend in Nederland) , garnalen, venkel en kaas. Dit recept is makkelijk te bereiden in ongeveer 20 minuutjes.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ui
- 2 knoflooktenen
- 1 $\frac{1}{2}$ venkel
- 170 gram orzo (*ook wel Cecco Riso*)
- 2 theelepels tijm
- 250 gram garnalen
- 70 gram Milner Slankie Rasp
- 350 ml water op 1 blokje groentebouillon
- Olijfolie
- Peper
- evt. zout

Hoe te bereiden?

1. Bereid de bouillon – 1 blokje op 350 ml water – op een laag vuurtje;
2. Snijd de knoflook fijn en snipper de ui;
3. Snijd vervolgens de venkel in kleine stukken;
4. Verwijder de harde kern;
5. Snijd het loof (en evt. stuk van de bovenkant) van de venkel fijn en houd apart voor het garneren;
6. Verhit de olijfolie in een pan met deksel en fruit de ui en knoflook op middelmatig vuur (ongeveer 3 minuutjes);
7. Voeg nu de venkel, orzo en de tijm toe en bak ongeveer 2 min;
8. Schenk de bouillon over de orzo en kook de orzo in ongeveer 11 minuten droog (regelmatig

- omscheppen!);
9. Evt. water toevoegen als de orzo te droog wordt;
 10. Bak ondertussen de garnalen met wat olijfolie in een koekenpan in ongeveer 4 minuten klaar (breng op smaak met peper en zout);
 11. Laat aan op een laag vuurtje met een sudderplaatje, zodat ze niet afkoelen;
 12. Haal nu de orzo van het vuur en voeg de kaas toe;
 13. Roer goed door elkaar;
 14. Verdeel over 2 borden en steek de garnalen tussen de orzo;
 15. Garneer met de apart gehouden venkel.

Voedingswaarde per	portie
Eiwitten	47 gram
Calorieën	603
Koolhydraten	76 gram
Vetten	10 gram

