



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
	sel

Préparation

1. Sauter les oignons dans une cuillerée d'huile d'olive dans une grande casserole sur le feu. Ajouter les courgettes en cubes, les poivrons en cubes et l'ail.
2. Laisser cuire quelques minutes, puis saupoudrer de toutes les épices, de poivre et de sel.
3. Ajouter le concentré de tomates et laisser cuire encore deux minutes. Ajouter ensuite l'orzo et l'eau chaude.
4. Laisser bouillir à feu doux et à couvert pendant six minutes, puis ajouter la boisson végétale.





Elvea, L'Italie chez vous

5. Laisser mijoter encore six minutes avant d'incorporer les olives, les tomates cerises et les feuilles d'épinards.
6. Assaisonner avec le basilic finement haché et le jus de citron.
7. Ajoutez maintenant les morceaux de poisson dans la poêle et faites-les cuire à couvert pendant cinq à dix minutes supplémentaires, selon l'épaisseur du poisson.
8. Terminez par un tour de moulin à poivre et servez nature dans la poêle.

- Copyright photos : Kaat Bosch
- Recette de Karolien Olaerts de l'émission Karola's Kitchen 2
- En collaboration avec njam!

Info recette: Karolien Olaerts

