



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

