



*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                          |





*Elvea, L'Italie chez vous*

sel

