



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

