



Orzo met Mediterraans gegrilde groenten

Ingrediënten

- 150 g Courgette (1/2)†
- 300 g Paprika's (rood en geel)†
- 1 Rode ui
- 2 el olijfolie (om te bakken)
- 200 g Aubergine (1 stuks)†
- 1 Blokje Maggi Bouillon Mediterraans†
- 160 g Orzo
- 1 Paar takjes verse peterselie†
- 100 g Feta kaas†

Instructie

1. Snij de aubergine en courgette in 1/2 cm dikke (halve) plakken en de paprika's in repen. Pel de ui en snijd in parten. Meng de groente in een kom met olijfolie en verkruimel het bouillonblokje erin.
2. Verwarm de grillpan en grill de groenten 5 tot 8 minuten aan alle kanten tot ze zacht gaar zijn.
3. Kook de orzo volgens aanwijzing op de verpakking in kokend water met wat zout gaar en giet af. Snij de feta in kleine blokjes. Schep de gegrilde groenten door de warme orzo en bestrooi met wat grof gesneden peterselie.
4. Verdeel de feta erover, besprenkel met wat extra olijfolie en bestrooi met wat peper.

Voedingswaarden tonen

30 Min

koolhydraten	89.87 g
Energie	721.5 kcal
vetten	29.8 g
Eiwit	26.56 g

2