



Mediterrane ovenschotel met orzo

en mozzarella met venkel-rucolasalade



20-30min



2 personen

De gezellige rijstvormige pasta en de romige mozzarella maken ongetwijfeld dat je kinderen juichend aan tafel schuiven. Oké, misschien niet, maar als ze eenmaal zitten, is de kans groot dat alles zonder morren naar binnen geschoven wordt. Dit toegankelijke ovengerecht is namelijk een echte crowdpleaser. De venkel-rucolasalade vormt misschien een groter obstakel, maar die is zo lekker dat je 'm vast liever voor jezelf houdt.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 10g verse oregano
- 2 tomaten
- 150g orzo ¹
- 1 blik cherrytomaten
- 1 bol mozzarella ⁷
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 venkel
- 1x rucola
- 1 zakje pijnboompitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- 2 middelgrote kookpannen
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 769kcal, vet 32.6g, koolhydraten 93.1g, eiwit 29.6g



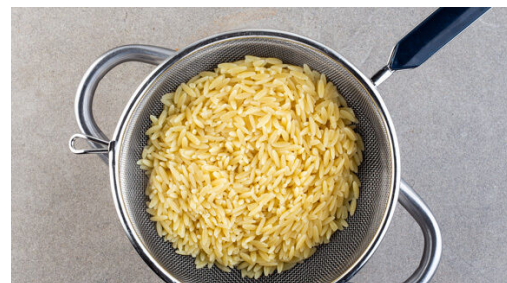
1. Ingredienten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **oreganoblaadjes** fijn. Snijd de **tomaten** in schijfjes.



4. Saus en orzo mengen

Scheur de **mozzarella** in grove stukken. Doe de **orzo** in een ovenschotel en verdeel de **mozzarella** en **schijfjes tomaat** erover. Bestrooi met het **paneermeel** en de **rest van de oregano**. Bak de **schotel** 10-15min in de oven, tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is.



2. Orzo koken

Voeg de **orzo** aan de pan met kokend water toe en kook ca. 8min. Vang bij het afgieten een kopje kookwater op en spoel de **orzo** in een zeef om met koud water. Laat uitlekken.



5. Salade voorbereiden

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Doe met de **rucola** en **pijnboompitten** in een kom. Maak een **dressing** van 1el azijn (bij voorkeur balsamicoazijn), 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



3. Tomatensaus maken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote steelpan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, **knoflook** en de **helft van de oregano** toe. Bak 1-2min en voeg dan de **cherrytomaten in blik** en 1tl suiker toe. Laat de **sous** ca. 5min zachtjes pruttelen en breng hem op smaak met peper en zout. Roer de **orzo** op het eind door de **sous** en voeg evt. wat **kookwater** toe.



6. Serveren

Roer vlak voor het serveren de **dressing** door de **salade**. Schep de **ovenschotel** op en serveer de **salade** erbij.