

# Bowl met geroosterde orzo

recept vegetarisch

Van SONJA VAN DE RHOER

Orzo (letterlijk gerst) is een pasta-soort in de vorm van rijst. Het wordt zowel in de Italiaanse als Griekse, Turkse en Arabische keuken veel gebruikt. Vandaar dat je het ook tegenkomt onder de namen kritharaki, manestra, rosa marina en riso. Ik zocht naar een recept waar alles in terugkomt wat ik de afgelopen 26 jaar heb geprobeerd over te brengen. Gezond, lekker, niet te moeilijk, snel te bereiden en passend in het seizoen. Volgende week staat op deze plaats mijn laatste recept. Trouw heeft besloten te stoppen met de kookrubriek, zoals Cees van der Laan al aangaf in zijn column vorige week. Janny heeft vorige maand al afscheid genomen. Rianne, Tineke, Henja en ik verlaten deze plek met ingang van 24 april. Heel jammer, maar helaas. De eerste vier jaar schreef ik voor u een column over desserts, op zaterdag wijn-spijsverhalen en vervolgens tot elf jaar geleden twee keer per week, één keer vegetarisch en één keer fit en gezond en sinds 2009 alleen vegetarisch. Uw reacties waren altijd hartverwarmend en inspirerend, waarvoor dank. Ik zal u missen. Volgende week eindig ik zoals ik begon, met een dessert. Het sluitstuk van een diner. Rooster de orzo 10 minuten in een grote hapjespan met deksel. Schep tussentijds regelmatig om. Voeg het water met wat zout toe, breng alles aan de kook en laat de orzo, afgedekt, op laag vuur in circa 10 minuten beetgaar koken. Laat de orzo afkoelen en maak hem met een vork los. Verdeel de orzo over 4 bowls (kommen). Rangschik in elke bowl, de gewassen, goed gedroogde spinazie, schijfjes avocado, blokjes mango, plakjes radijs en verbrokkelde feta of geitenkaas. Druppel de dressing van het citroensap, de olijfolie, honing, zout, peper en fijngeknipte koriander eroverheen. Bestrooi met geroosterde pitten. Tips: neem in plaats van orzo



rijst, quinoa, zoete aardappel, mihoen. Als groente rucola, broccoli, doperwtjes, tomaten, wortel enzovoorts. Als eiwitbron: kikkererwten, linzen, tofu, eieren.

Ingrediënten voor 4:

250 gram orzo

600 ml water

zout

200 gram spinazie

2 avocado's

1 mango

1 bosje radijs

200 gram feta of geitenkaas

voor de dressing:

2 eetlepels citroensap

3 eetlepels olijfolie extra vierge

1 eetlepel vloeibare honing

peper

1-2 eetlepels fijngeknipte koriander

geroosterde pijnboom- of zonnebloempitten

---