



NATIONALE  
WEEK  
ZONDER  
VLEES  
EN ZUIVEL

# NO BEEF STROGANOFF

Porties: 4

Vorbereiding: 30 minuten

Bereiding: 30 minuten

## Ingrediënten:

300	gram	orzo
750	milliliter	groentenbouillon
200	gram	feta
500	gram	(baby)spinazie
2	stuk	sjalotten
1	stuk	citroen
2	el	olijfolie, zout zwarte peper
1	tl	venkelzaad
2	tenen	knoflook
30	gram	verse dille
30	gram	verse munt

**Bereidingswijze:**

1. Verhit 750 milliliter water in een pan of met de waterkoker. Voeg 2,5 blokjes groentebouillon toe. Maak je gebruik van groentebouillon uit fles in plaats van blokjes, verwarm deze op het vuur.
2. Snipper de sjalot.
3. Verhit de olie in een hapjespan en bak de sjalot en het venkelzaad 1 minuut op hoog vuur.
4. Pers of snipper de knoflook. Voeg samen met de orzo toe en bak nog 1 minuut op middelhoog vuur.
5. Voeg de kokende groentebouillon toe. Schep de orzo om zodat deze niet aan de bodem plakt. Laat de orzo met de deksel op de pan in 8 minuten op middelhoog vuur gaar worden. Houd je pan in de gaten. Bij een grote pit, zet het vuur nog iets lager.
6. Verkruimel ondertussen de feta. Snijd de dille en de muntblaadjes.
7. Was de citroen en rasp de schil.
8. Schep, als de orzo bijna gaar is, in delen de spinazie door de orzo zodat de spinazie slinkt. Schep de feta en dille erdoor.
9. Breng de orzo op smaak met peper en eventueel zout. Let op bouillonblokjes maken het gerecht al zout. Proef dus eerst voordat je extra zout toevoegt.
10. Transporteer naar een serveerbord. Bestrooi de orzo met de citroenrasp en munt. Aanvallen maar.



**SMAKELIJK**