SALADE ESTIVALE D'ORZO



Préparation
30 Minutes

Cuisson
15 Minutes

Nombres de parts
4 personnes

Difficulté
Facile

Budget
Bon marché

Mode de consommation
Sans oeuf, Sans sésame, Source de fibres, Végétarien

Allergènes
Sans lait, Sans Œuf, Sans arachide, Sans céleri, Sans lupin, Sans sésame, Sans soja, Sans sulfites, Sans moutarde, Sans fruits à coque, Sans crustacés, Sans poisson, Sans mollusques

Méthode de cuisson
Cuire au four

INGREDIENTS

- 300g d'orzo
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 10 tomates cerises
- 1 poivron
- 100g de feta
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- origan
- sel
- poivre

PRÉPARATION

Etape 1

Préchauffer le four à 200°C.

Etape 2

Couper en rondelle l'aubergine, les disposer sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé.

Etape 3

Les badigeonner d'un mélange huile d'olive et origan. Les enfourner pendant 10min avec le poivron entier.

Etape 4

Cuire 300g d'orzo dans un grand volume d'eau – 11min.

Etape 5

Couper en fine lanière la courgette avec une mandoline ou un économe.

Etape 6

Couper la feta en cube.

Etape 7

Une fois l'aubergine et le poivron cuits, éplucher et épépiner le poivron puis le couper en lanière.

Etape 8

Mélanger tous les ingrédients ensemble,

Etape 9

Déguster.