



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Smeuïge risotto met spinazie, spek en Emmentaler en een tomatensalade

Vandaag een verrukkelijke risotto met spinazie, spek en Emmentaler, een heerlijke Zwitserse kaas. Een echte allemansvriend! Heerlijk zacht en smeuïg met het zoutige van de spek en de kaas. De tomatensalade serveer je apart, maar kun je natuurlijk ook prima door de risotto verwerken. Doe wat jij lekker vindt!

30 min | 691 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                      |    | 1P   | 2P  | 3P  | 4P  |
|----------------------|----|------|-----|-----|-----|
| Ui                   | st | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Risotto              | g  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Cherry tomaten       | g  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Emmentaler           | g  | 50   | 75  | 100 | 150 |
| Citroen, rasp en sap | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Spinazie             | g  | 125  | 250 | 300 | 500 |
| Spekblokjes          | g  | 50   | 100 | 150 | 200 |

*zelf toevoegen:*

|                 |    |     |     |     |      |
|-----------------|----|-----|-----|-----|------|
| Groentebouillon | ml | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Olijfolie       | el | 1   | 2   | 3   | 4    |
| Balsamicoazijn  | el | 1   | 2   | 3   | 4    |
| Zout en peper   |    |     |     |     |      |

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de groentebouillon. Pel en snipper de ui. Verwarm olie in een brede braadpan en bak de ui en risotto 2 minuten. Schenk de helft van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het vocht opnemen. Herhaal dit totdat al het vocht is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is.
2. Was en halveer de tomaatjes, kruid met zout en peper en besprenkel met olijfolie extra vierge en balsamicoazijn. Rasp de Emmentaler.
3. Rasp de citroenschil boven de risotto en knijp het sap uit boven de tomaatjes. Was de spinazie, snijd eventueel kleiner en voeg samen met de geraspte Emmentaler de laatste 5 minuten toe aan de pan.
4. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de spekblokjes krokant op een hoog vuur. Kruid met zout en peper.
5. Strooi de spekblokjes over de risotto en serveer de tomatensalade erbij.

*Tip: Je kunt deze risotto ook heel goed van tevoren klaarmaken. Strooi dan op het laatst de kaas erover en gratineer in de oven voor een krokant laagje.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

