



Smeuïge tomatenrisotto met feta

walnoten en rucola

Een perfecte risotto maken is niet moeilijk, maar het vergt wel wat oefening én je moet erbij blijven. De twee belangrijkste regels zijn: heb geduld en blij roeren. De risottorijst neemt tijdens het roeren rustig de bouillon in zich op. Door het roeren laten de rijstkorrels zetmeel los en krijg je een romige risotto. Heb je nog tijd over: laat de risotto afgedekt nog 10 minuten verder na-garen.

35 min | 674 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	2	3	4	6
Risottorijst	g	75	150	225	300
Tomaat	st	2	4	6	8
Knoflookteen	st	1	1	2	3
Rucola	g	25	50	75	100
Feta	g	40	75	115	150
Walnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	250	500	750	1000
Olie	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 bouillon. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui 2 minuten. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten mee.
2. Schenk de bouillon erbij en laat op een middelhoog vuur zachtjes pruttelen. Roer regelmatig zodat de risotto niet aanbrandt. Na circa 15-20 minuten is de bouillon opgenomen.
3. Was intussen de tomaat en snijd klein. Pel de knoflook. Voeg halverwege toe aan de risotto en laat zachtjes koken. Pers de knoflook erboven uit, proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Was de rucola, laat goed uitlekken en snijd klein. Verbrokkel de feta. Hak de walnoten en rooster enkele minuten in een droge bakpan op een middelhoog vuur.
5. Schep de rucola op het laatst door de risotto (bewaar wat voor de garnering). Verdeel de tomatenrisotto over de borden. Strooi de feta en walnoten erover en garneer met wat rucola.

Tip: Je kunt de rucola ook rauw serveren als salade met wat feta, tomaat en walnoten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

