



290 gram
groenten per
portie *

Keto Bloemkool risotto met een romige kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Risotto is een rijstgerecht uit het noorden van Italië. In plaats van gewone rijst, gaan we vandaag rijst maken van bloemkool. Bloemkool en kaas zijn een gouden combinatie. In deze risotto verwerken we pikante geraspte kaas én zachte mozzarella. Verrukkelijk! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 566 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
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Bloemkool	st	0.25	0.5	1	1
Buffelmozzarella	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	35	75	100	150
Hazelnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	25	50	75	100
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. Pel en snipper de knoflook. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Verwarm olie (of boter) in een ruime bakpan en bak de champignons met de knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd/hak de bloemkool grof met een scherp mes of in je keukenmachine zodat je 'grove rijstkorrels' krijgt. Bak de bloemkool 2 minuten met de champignons mee. Schenk een klein beetje water erbij en laat 2 minuten zonder deksel op een laag vuur pruttelen.
3. Snijd of scheur de mozzarella in stukken. Roer de mozzarella en geraspte kaas door de bloemkool risotto, proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Hak de hazelnoten grof. Verwarm een droge bakpan en rooster de hazelnoten tot ze lichtbruin kleuren.
5. Serveer de romige bloemkool risotto en strooi de hazelnoten erover.

Tip: De bloemkoolrisotto is ook heel erg lekker met een snuf vers geraspte nootmuskat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

