



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Risotto met kruidenroomkaas

champignons, paprika en salie

Een perfecte risotto maken is niet moeilijk, maar het vergt wel wat oefening. De twee belangrijkste regels om te onthouden bij het maken van risotto zijn: heb geduld en blijf 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 garen.

30 min | 660 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   |
|------------------------|-----------|------|-----|-----|------|
| Rode ui                | <b>st</b> | 0.5  | 1   | 2   | 2    |
| Knoflookteen           | <b>st</b> | 0.5  | 1   | 1   | 2    |
| Risotto                | <b>g</b>  | 75   | 150 | 225 | 300  |
| Puntpaprika            | <b>g</b>  | 125  | 250 | 350 | 500  |
| Champignons            | <b>g</b>  | 100  | 200 | 300 | 400  |
| Verse salie            | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Limoen                 | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Kruiden roomkaas       | <b>g</b>  | 40   | 75  | 100 | 150  |
| Zadenmix               | <b>g</b>  | 15   | 25  | 40  | 50   |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |      |     |     |      |
| Groentebouillon        | <b>ml</b> | 250  | 500 | 750 | 1000 |
| Olijfolie              | <b>el</b> | 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. Was de risotto in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie (of boter) in een bakpan met dikke bodem en bak de ui, knoflook en risottorijst in 2 minuten glazig op een middelhoog vuur. Schenk een deel van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het water opnemen. Herhaal dit totdat al het vocht is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt circa 25 minuten. Het is lekker als de risotto smeuijg is.
2. Was intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Vee de champignons schoon en snijd in plakjes. Pluk de salie van de takjes en snijd klein.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de paprika en champignons 4-5 minuten op een hoog vuur. Voeg de helft van de salie toe en bak mee. Rasp de limoen boven de pan en knijp het sap eruit. Breng op smaak met peper en zout.
4. Schep op het laatste moment de roomkaas en de groenten door de parelgerst risotto en schep alles goed door elkaar. Of schep het bovenop de risotto en strooi de overgebleven salie en zadenmix erover.

*Tip: Op zoek naar een extra crunch? Bak dan de salie en knoflook in een laagje olie voor een mega-knapperig eindresultaat.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

