



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
Mozzarella	g	50	100	150	200
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150
Hazelnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie	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. Bereid intussen de bouillon. Verwijder de bladeren van de bloemkool en maal de bloemkool grof in je keukenmachine of blender of snijd klein met een scherp mes zodat je 'grote rijstkorrels' krijgt. Bak de bloemkoolrijst 2 minuten met de champignons mee. Schenk de bouillon erbij en laat 4 minuten zonder deksel op een laag vuur pruttelen.
3. Snijd of scheur de mozzarella in stukken. Roer de mozzarella en geraspte kaas door de 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 bloemkoolrisotto en strooi de hazelnoten erover.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

