



Peer risotto met champignons

aubergine en walnootcrunch

De Conference is een tamelijk grote handpeer met veel 'roest'. Het is het de meest geteelde ras in Nederland en België vanwege de houdbaarheid. Tip: haal de peer uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal. En bewaar de aubergine op een donkere plek (niet in de koelkast).

35 min | 756 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
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	g	100	200	400	400
Risotto	g	75	150	225	300
Peer	st	0.5	1	1.5	2
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Walnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie	el	1	2	3	4

**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. Was de aubergine en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Veeĝ de kastanjechampignons schoon en halveer ze of snijd in vieren. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een bakpan met een dikke bodem en bak de aubergine, ui en knoflook gedurende 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg daarna de champignons toe en bak nog een paar minuten mee.
3. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten mee. Schenk een deel van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto de bouillon opnemen. Herhaal dit totdat al de bouillon is opĝenomen en de risotto beetĝaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten.
4. Was de peer, verwijder het klokhuis en snijd klein. Schep de peer en de kaas op het laatst door de risotto (als de peer nog heel hard is, kun je 'm wat eerder bij de risotto doen). Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft.
5. Snijd de oregano klein. Hak de walnoten grof en rooster enkele minuten in een droge bakpan. Garneer de risotto met de walnootcrunch en oregano en breng verder op smaak met peper.

Tip: Je kunt de champignons ook apart bakken met een beetje boter en op het laatst toevoegen aan de risotto. Vervang een deel van de bouillon door witte wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

