



280 gram
groenten per
portie *

Frisse risotto met courgette

feta en munt

Risotto is een rijstgerecht uit het Noorden van Italië. Risotto is de verzamelnaam van verschillende rijstsoorten, zoals Arborio, Roma, Baldo en Carnaroli. Alle soorten zijn licht klevend en de korrels zijn groot en rond. De rijstkorrels kunnen meer dan vier maal hun gewicht in vocht opnemen, zonder van vorm te veranderen of kapot te koken.

40 min | 717 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
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Prei	st	1	2	3	4
Risotto	g	75	150	225	300
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
Walnoten	g	15	25	40	50
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Feta	g	50	75	125	150

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	250	500	750	1000
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	g	10	20	30	40
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. Was de courgette en snijd klein. Pel en snipper de knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie of boter in een braadpan met een dikke bodem en bak de courgette, prei en knoflook gedurende 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Schep de groente uit de pan en houd apart.
3. Schep de risotto in de pan met een klontje boter en bak 1 minuut. Schenk de bouillon erbij totdat de risotto net onder water staat. Roer regelmatig en laat de risotto het water opnemen. Herhaal dit totdat al het water is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 20-25 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is.
4. Snijd de munt klein en hak de walnoten grof. Schep de groente door de risotto en warm nog enkele minuten door. Maak op smaak met peper, zout, citroensap en -rasp. Verdeel de feta, walnoten en munt over de risotto en serveer.

Tip: Voor heerlijke 'honey nuts' kun je de walnoten ook roosteren in een droge bakpan. Haal dan van het vuur en schep er wat honing door. Superlekker in combinatie met de feta!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

