



Aardpeer-spinazie risotto met blauwe kaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De zachte smaak van aardpeer lijkt een beetje op die van de artisjok. Zo lekker! De biologische knolletjes hoeven voor het koken niet geschild te worden. Je kunt ze bakken, koken, en zelfs rauw eten. Vandaag gebruiken we ze in een heerlijke risotto van bloemkoolrijst met spinazie, blauwe kaas en crunchy hazelnoten.

25 min | 522 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
Aardpeer	g	125	250	375	500
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Ui	st	1	2	3	4
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Spinazie	g	100	200	300	400
Blauwe kaas (Hollandse)	g	25	50	75	100
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Groentebouillon	ml	50	100	150	200
Olie	el	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 of schil de aardpeer en snijd in kleine blokjes (brunoise). Breng een pan met water aan de kook en kook de aardpeer 10-12 minuten op een middelhoog vuur. Giet daarna het water af.
2. Pel en snipper ondertussen de knoflook en ui. Verwarm olie in een brede braadpan en bak de ui, knoflook en bloemkoolrijst 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de voorgedroogde aardpeer toe en schenk de bouillon erbij. Laat 5 minuten zonder deksel pruttelen.
3. Spoel de spinazie in een zeef onder de kraan, snijd kleiner en voeg de laatste 2 minuten toe aan de pan.
4. Snijd de blauwe kaas in blokjes en schep een deel door de risotto. Hak de hazelnoten en peterselie en strooi met de rest van de blauwe kaas over de aardpeer-spinazie risotto.

Tip: Je kan de knoflook en ui ook knapperig bakken en aan het einde toevoegen. Lekker knapperig bij de smeuijge risotto.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

