



Aardpeerrisotto met blauwe kaas

spinazie en hazelnoten

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 met spinazie, blauwe kaas en crunchy hazelnoten.

30 min | 735 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	2	3	4
Sjalot	st	1	2	3	4
Aardpeer	g	150	300	450	600
Spinazie	g	125	250	350	500
Risotto	g	75	150	225	300
Blauwe kaas	g	40	75	100	150
Hazelnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	300	600	900	1200
Olie	el	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de knoflook en sjalot. Was of schil de aardpeer en snijd in kleine blokjes. Spoel de spinazie in een zeef onder de kraan en snijd kleiner.
2. Verwarm olie in een brede braadpan en fruit de knoflook en sjalot 2 minuten. Voeg de risotto toe en bak 1 minuut mee. Voeg de aardpeer toe en schenk de helft van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het vocht opnemen. Herhaal dit totdat al het vocht is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 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.
3. Voeg de laatste 5 minuten de spinazie toe en laat slinken. Voeg 3/4 van de blauwe kaas toe aan de risotto en laat smelten.
4. Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge bakpan en kruid met zout en peper.
5. Verbreek de rest van de blauwe kaas over de risotto en gaarneer met de geroosterde hazelnoten.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

