



250 gram
groenten per
portie *

Romig paddenstoelenrisotto

met prei en vis

Romig, paddenstoelen en een lekkere krokante vis. Meer hoeven we niet te zeggen, maar wat we mee willen geven: lekker roeren! Onze biologische champignons worden geleverd door het Paddestoelenrijk in Rossum.

40 min | 608 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
Champignons	<i>g</i>	125	250	375	500
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Risotto	<i>g</i>	75	150	225	300
Prei	<i>st</i>	1	2	2	3
Zure room	<i>ml</i>	30	60	100	125
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olijfolie (of boter)	<i>el</i>	1	2	3	4
Bloem	<i>el</i>	0.5	1	1	2
Gedroogde tijm	<i>st</i>	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 bouillon. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Laat goed uitlekken.
2. Verwarm olie (of boter) in een bakpan met dikke bodem en fruit de sjalot, prei, knoflook, champignons en risotto 2 minuten. Schenk de bouillon erbij en roer regelmatig totdat bouillon is opgenomen en de risotto gaar is. Dit proces duurt circa 20-25 minuten. Meng op het laatst de zure room door de risotto.
3. Paneer intussen de vis met een beetje bloem, gedroogde tijm, zout en peper. Verwarm olie in een bakpan en bak de heekfilet goudbruin.
4. Serveer de paddenstoelenrisotto met erbij de heekfilet.

Tip: Je kunt de groente ook apart bakken en later door de risotto scheppen voor meer crunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

