



260 gram  
groenten per  
portie \*

## Smeuïge lente risotto met snijbonen

en gemengde paddenstoelen

De snijboon is een peulvrucht met brede, platte peulen die gekookt als groente wordt gegeten. De naam is ontleend aan het feit dat de peulen vroeger gewoonlijk overdwers in heel dunne reepjes gesneden werden.

Tegenwoordig zijn de bonen draadloos, zodat ze ook in wat grovere stukken gesneden kunnen worden. Snijbonen moeten niet rauw gegeten worden. In rauwe bonen komt van nature een giftige stof voor die door het koken van de bonen onwerkzaam wordt.

35 min | 614 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  |
|---------------------|-----------|------|-----|------|-----|
| Ui                  | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2    | 2   |
| Knoflookteen        | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1    | 2   |
| Risotto             | <i>g</i>  | 75   | 150 | 225  | 300 |
| Snijbonen           | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Kastanjechampignons | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Oesterzwam          | <i>g</i>  | 50   | 100 | 150  | 200 |
| Geraspte oude kaas  | <i>g</i>  | 40   | 75  | 100  | 150 |
| Citroen             | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |

*zelf toevoegen:*

|                    |           |     |     |     |      |
|--------------------|-----------|-----|-----|-----|------|
| Bouillon           | <i>ml</i> | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Olijfolie          | <i>el</i> | 1   | 2   | 3   | 4    |
| Italiaanse kruiden | <i>tl</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. Pel en snipper de ui en knoflook. Bereid de bouillon. Verhit olie in een pan met dikke bodem en bak de ui, knoflook en risotto 2 minuten. 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.
2. Snijd de snijbonen in schuine repen en kook halverwege met de risotto mee.
3. Veeë alle paddenstoelen schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en verhit de paddenstoelen op hoog vuur lichtbruin. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Roer de helft van de kaas door de risotto, totdat het smelt. Voeg ook het citroensap toe.
5. Verdeel de risotto over de borden en schep de paddenstoelen er bovenop. Verdeel de overgebleven kaas over de risotto. Doe wat citroenrasp over het gerecht als garnering.

*Tip: Je risotto wordt extra lekker met een scheutje witte wijn.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

