



Romige risotto met champignons

en Hollandse hazelnoten

Onze hazelnoten komen van Nederlandse boeren die met Bomenland werken aan meer bomen op het boerenland. Door noten teelt te combineren met landbouw ontstaat er niet alleen een mooie plek voor de hazelnoot, maar ook een sterker en duurzamer landschap. Met deze hazelnoten proef je dus een klein stukje van die Nederlandse toekomst.

35 min | 739 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
Hazelnoten	g	60	125	175	250
Risotto	g	75	150	225	300
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	g	150	300	300	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Geraspte oude kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

(Groente)bouillon	ml	250	500	750	1000
Olijfolie	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Leg de hazelnoten op een bakplaat of ovenschaal en rooster 10-15 minuten in de schil. Haal uit de oven en laat afkoelen. Maak de hazelnoten open met een notenkraker, hamer of stevige pan en haal de hazelnoten uit hun schil. Hak eventueel kleiner.
2. Bereid de bouillon. Was de risotto in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie (of boter) in een bakpan met dikke bodem en bak de ui, knoflook en risottorijst in 2 minuten glazig op een middelhoog vuur. Schenk een deel van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het water opnemen. Herhaal dit totdat al het vocht is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt circa 25 minuten. Het is lekker als de risotto smeuiġ is.
3. Veeġ intussen de champignons schoon en snijd in plakjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein.
4. Verwarm olie in een bakpan en bak de champignons en prei 4-5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
5. Schep op het laatste moment de kaas en de groenten door de risotto en roer alles goed door elkaar (of schep de groente bovenop de risotto). Strooi de geroosterde hazelnoten erover.

Tip: Je kunt de groenten ook gewoon mee laten garen in de risotto. Zo worden ze lekker zacht, trekken de smaken goed in en heb je minder afwas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

