



Romige parelgerst risotto met bimi

za'atar, walnoten en plantaardige roomkaas

Vandaag een staat er bij jou een heel lekker gerecht op tafel met bijzondere ingrediënten. We maken een smeuijge risotto van parelgerst. Parelgerst (of parelgort) is gepolijste gerst, waarbij het buitenste laagje eraf is geschuurd. Voor een risotto bereid je de parelgerst net als risotto rijst. Het is helemaal niet moeilijk, als je maar detijd neemt en regelmatig roert. Bij de parelgerst risotto serveren wij overheerlijke bimi op smaak gebracht met za'atar.

40 min | 765 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
Bimi	<i>g</i>	100	200	200	400
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Parelgerst	<i>g</i>	75	150	225	300
Trostomaten	<i>g</i>	125	250	400	500
Vegan roomkaas naturel	<i>g</i>	50	100	140	200
Za'atar kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Olijfolie	<i>el</i>	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 bouillon. Was de bimi, snijd eventueel kleiner en kook 3 minuten in de bouillon. Schep uit de pan, spoel koud en leg opzij.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm olie in een braadpan met een dikke bodem en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Spoel de parelgerst in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten mee.
3. Schenk de bouillon in de pan totdat de parelgerst net onder water staat. Roer regelmatig en laat de parelgerst het water opnemen. Herhaal dit totdat al het water is opgenomen en de parelgerst beetgaar is. Dit duurt ongeveer 20 minuten.
4. Was intussen de tomaat en snijd klein. Verwarm de tomaat en de plantaardige roomkaas de laatste 5 minuten met de risotto mee zodat deze lekker smeugig wordt. Maak op smaak met peper en zout.
5. Verwarm een scheut olijfolie in een bakpan en bak de voorgerekte bimi 2-3 minuten, breng op smaak met de za'atar kruiden. Verdeel de risotto op de borden, en leg de bimi erop. Hak de walnoten grof en strooi er over.

Tip: De risotto is ook erg lekker met een scheutje wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

