



400 gram
groenten per
portie *

Zomerse 'paella' met doperwtjes

paprika en krokante chorizo

Onze biodynamische doperwtten hebben het Demeter keurmerk. Ze worden geteeld nadat er wortels op het veld hebben gestaan. Het loof van de wortels blijft achter op het land als extra groenbemesting voor de doperwtten. De doperwtten worden direct na de oogst verwerkt en op smaak gebracht met een vleugje zeezout.

35 min | 624 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Rode paprika	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kurkuma, rasp	<i>tl</i>	1	2	2	3
Risottonijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Doperwten	<i>g</i>	100	200	300	350
Chorizo	<i>g</i>	45	90	90	180

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd daarna klein.
2. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan met een dikke bodem en bak de ui, prei en paprika gedurende 2 minuten. Rasp de kurkuma erboven en bak mee. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten met de groenten mee.
3. Schenk een deel van de bouillon in de pan bij de groenten. Roer regelmatig en laat de risotto de bouillon opnemen. Herhaal dit totdat al de bouillon is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 25-30 minuten. Het is lekker als de risotto nog smeuijg is.
4. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Voeg halverwege toe aan de risotto. Proef en breng de risotto op smaak met zout en (chili)peper.
5. Snijd intussen de chorizo in reepjes en bak krokant in een droge bakpan. Serveer de 'paella' in een mooie schaal of op een bord en strooi de krokante chorizo erover.

Tip: Chorizo kan een beetje pittig zijn voor kleine kinderen. Serveer het daarom apart, zodat de kinderen kunnen kiezen hoeveel ze ervan eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

