



260 gram
groenten per
portie *

Parelgort-tomatenrisotto met feta

zoete walnoten en rucola

Heb jij wel eens een risotto van parelgort gegeten? Parelgort kun je uitstekend gebruiken als vervanger voor rijst of risotto. Vandaag maken we een heerlijke parelgortrisotto met tomaten, feta, walnoten en rucola.

35 min | 670 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>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Parelgort	<i>g</i>	75	150	225	300
Tomaat	<i>st</i>	2	4	6	8
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Honing	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Rucola	<i>g</i>	40	75	100	150
Feta	<i>g</i>	40	75	125	150

zelf toevoegen:

Groentebouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Boter	<i>el</i>	1	1	2	2
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Pel de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Verwarm boter in een pan met dikke bodem en fruit de ui 2 minuten. Was de parelgort in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en bak 2 minuten mee. Blus af met de bouillon en laat op een middelhoog vuur zachtjes pruttelen.
3. Was de tomaat, snijd klein en voeg halverwege toe aan de pan. Pers de knoflook erboven uit, proef en breng op smaak met peper. Roer regelmatig zodat de parelgort niet aanbrandt. Na circa 20-25 minuten is de bouillon opgenomen en de parelgerst beetgaar. Het uiteindelijke resultaat mag smeuijg zijn.
4. Hak de walnoten en rooster 3-5 minuten op een laag vuur in een droge bakpan. Schep de honing erdoor en zet opzij.
5. Was de rucola en snijd kleiner. Verbrokkel de fetakaas. Strooi de rucola en feta over de risotto en werk af met de zoete walnoten.

Tip: Laat de risotto afgedekt nog een tijdje nagaren. Het is ook erg lekker met een scheutje witte wijn en wat geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

