



## Paddestoelenrisotto met heekfilet

en een broccolisaus

Deze week hebben we weer een heerlijk recept van onze Belgische chef Frank Fol, de Groentechef. Als culinaire trendsetter weet hij als geen ander hoe met smaak te overtuigen in een gezonde levensstijl. Zijn gerechten bevatten vlees, gevogelte en vis, maar groenten komen altijd op de eerste plaats. Onze biologische champignons worden geleverd door het Paddestoelenrijk in Rossum.

45 min | 677 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                       |    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|-----------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Champignons           | g  | 125 | 250 | 300 | 500 |
| Sjalot                | st | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen          | st | 1   | 1   | 1   | 2   |
| Risotto               | g  | 65  | 130 | 195 | 260 |
| Broccoli              | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Crème fraîche         | ml | 30  | 60  | 90  | 125 |
| Groene kruiden        | tl | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Heekfilet             | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| zelf toevoegen:       |    |     |     |     |     |
| Bouillon              | ml | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Olie                  | el | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Meel                  | el | 0.5 | 1   | 1   | 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. Veeg de champignons schoon, snijd in plakjes en kook 5 minuten in de bouillon. Pureer met een staafmixer tot een grove saus.
2. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Verwarm olie in een bakpan met dikke bodem en fruit de sjalot, knoflook en risotto 2 minuten. Schenk een deel van de champignonsaus erbij en roer regelmatig. Telkens als het vocht is opgenomen voeg je weer wat saus toe. Dit proces duurt circa 20-25 minuten.
3. Was de broccoli en snijd de helft zo klein als rijst. Verwarm de broccolirijst de laatste 10 minuten mee met de risotto.
4. Breng een pan met water aan de kook, snijd de overgebleven broccoli in kleine stukken en kook afgedekt in 10 minuten gaar. Giet het water af en mix met de crème fraîche en de helft van de groene kruiden, zout en peper in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg een beetje kookvocht toe voor een gladde saus.
5. Paneer de vis met meel, groene kruiden, zout en peper. Verwarm olie in een bakpan en bak de heekfilet goudbruin.
6. Serveer de paddestoelenrisotto met de heekfilet en broccolisaus.

*Tip: Ook erg lekker met Parmezaanse kaas.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

