



Bietenrisotto van parelgerst met geitenkaas

sla en walnoten

Vandaag een prachtig rode risotto op het menu. De zoete rode bieten risotto is verrukkelijk in combinatie met de knapperige sla, verse geitenkaas, brocco cress en walnoten. De biologische geitenkaas van Bastiaansen wordt gemaakt van geitenmelk van eigen bodem. De smaak is zeer mild met een licht zuurtje.

40 min | 667 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	2	2	3
Parelgerst	<i>g</i>	65	130	195	260
Gekookte bieten	<i>g</i>	125	250	400	500
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Geitenkaas naturel	<i>g</i>	35	70	100	135
Brocco cress	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Boter	<i>el</i>	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. Pel en snipper de ui. Spoel de parelgerst in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de boter (of olie) in een pan met een dikke bodem en fruit de ui glazig. Roer de parelgerst erdoor en bak al omscheppend tot de korrels glanzen. Schenk de bouillon erbij en laat de parelgerst zachtjes pruttelen tot het vocht bijna verdampt is (circa 25 minuten). Roer regelmatig.
3. Snijd intussen de bieten in kleine blokjes en verwarm ze de laatste 5 minuten met de parelgerst risotto mee (bewaar wat bietenstukjes om er het gerecht mee te garneren).
4. Was de little gem, laat goed uitlekken en scheur of snijd klein. Hak de walnoten grof en rooster in een droge bakpan.
5. Verdeel de little gem over de borden. Schep de rode bietenrisotto erop en verbrokkel de geitenkaas erover. Garneer met de walnoten en de brocco cress.

Tip: Heb je geitenkaas over? Deze is heerlijk op een boterham of cracker in combinatie met een beetje honing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

