



## Smeuïge risotto met groene asperges

en kastanjechampignons

Vandaag maken we een heerlijk risotto met groene asperges, champignons en kaas. Wanneer asperges boven de grond worden geteeld, vangen ze veel zonlicht en kleuren ze groen. Hoewel groene asperges afkomstig zijn van dezelfde plant als witte asperges, zijn ze heel anders te bereiden. Zo hoeft groene asperges niet te schillen en is de bereidingstijd korter dan die van witte asperges. Dat is lekker makkelijk!

40 min | 696 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	<b>st</b>	1	2	2	3
Risotto	<b>g</b>	75	150	225	300
Groene asperges	<b>g</b>	125	250	375	500
Kastanjechampignons	<b>g</b>	100	200	300	400
Geraspte oude kaas	<b>g</b>	50	75	100	150
Limoen	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Bouillon	<b>ml</b>	250	500	750	1000
Olijfolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Boter	<b>g</b>	10	20	30	40
Tijm	<b>tl</b>	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. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie (of boter) in een bakpan met een dikke bodem en fruit de ui 2 minuten. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Bak in circa 2 minuten glazig. Voeg een scheut bouillon toe en kook op laag vuur tot het vocht opgenomen is. Herhaal dit tot alle bouillon is opgenomen en de risotto gaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten. Voeg zo nodig extra water toe.
3. Breng intussen een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de groene asperges en snijd de houtige onderkant eraf (1-2 cm). Snijd de asperges in vieren en kook ze in 2-3 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
4. Veeg de kastanjechampignons schoon en halveer ze of snijd in vieren. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de champignons op een middelhoog vuur bruin. Roerbak de voorgedroogde asperges enkele minuten met de champignons mee. Breng op smaak met zout en peper.
5. Roer de kaas en boter door de risotto. Proef en breng op smaak met limoenrasp en -sap, tijm, zout en peper. Serveer de risotto met de champignons en asperges.

*Tip: Het is ook heel lekker om van een deel van de kaas krokante kaaskletsoppen in de oven te maken en deze over het gerecht te kruimelen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

