



Smeuïge risotto met oude kaas

oventomaatjes, courgette en champignons

Risotto is een rijstgerecht uit het Noorden van Italië. Risottorijst is de verzamelnaam van verschillende rijstsoorten, zoals Arborio, Roma, Baldo en Carnaroli. Alle soorten zijn licht klevend en de korrels zijn groot en rond. De rijstkorrels kunnen meer dan vier maal hun gewicht in vocht opnemen, zonder van vorm te veranderen of kapot te koken.

30 min | 735 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
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Champignons	g	100	200	300	400
Risotto	g	75	150	225	300
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Bouillon	ml	250	500	750	1000
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. Verwarm de oven voor op 160 °C. Was de cherrytomaatjes, halveer ze en leg ze in een ovenschaal met het snijvlak naar boven. Strooi de Italiaanse kruiden erover en besprenkel met olijfolie. Rooster de tomatjes 15-20 minuten in de voorverwarmde oven, totdat ze rimpelig zijn en vocht afgeven.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de courgette en snijd in blokjes. Vee de champignons schoon en halveer ze of snijd in vieren. Bereid de bouillon.
3. Verwarm olie (en of boter) in een braadpan met een dikke bodem en bak de courgette, ui en knoflook gedurende 3-4 minuten. Voeg de champignons toe en bak mee. Schep 3/4 van de groente uit de pan en leg afgedekt opzij.
4. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten in de braadpan van de groente. Schenk de bouillon erbij totdat de risotto net onder water staat. Roer regelmatig en laat de risotto het water opnemen. Herhaal dit totdat al het water is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is. Vergeet niet af en toe te roeren. Voeg op het laatst de kaas toe en laat even smelten zodat de risotto lekker smeuïg wordt.
5. Verwarm de groenten nog even mee met de risotto. Serveer de risotto met daarop de oventomaatjes. Maak af met de basilicum.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de tomatjes ook in een pan met olie rimpelig bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

