

RISOTTO MET CHAMPIGNONS EN DOPERWTEN



Wat heb je nodig voor 2 personen?

- | | |
|--------------------------------|---|
| 150 gram zilvervliesrijst | 50 gr geraspte parmigiano of parmezaanse kaas |
| 250 gram kastanje champignons | 1 el olijfolie |
| 200 gram (diepvries) doperwten | 1 bouillonblokje |
| 1 ui | peper |
| 1 teentje knoflook | |

Zo maak je het

1. Snipper de ui en pers de knoflook.
2. Maak een halve liter bouillon van het bouillonblokje en kokend water.
3. Verwarm de olie en fruit de ui 2 minuten en voeg daarna de geperste knoflook en rijst toe en bak deze al om scheppende tot de korrels rond om met olie bedekt zijn.

4. Voeg de helft van de Warme bouillon toe en kook onafgedekt 20 min op laag vuur, roer regelmatig door. Voeg eventueel wat water toe wanneer het droogkookt.
5. Veeg ondertussen de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
6. Voeg de rest van de bouillon, de champignons en de doperwten toe en kook de risotto in 10 min zachtjes gaar. Blijf regelmatig roeren.
7. Verdeel de risotto over de 2 borden en verdeel de kaas erover en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!

Tip: Mocht je willen afvallen dan zouden wij in plaats van 70 gram, maar 40 gram zilvervliesrijst gebruiken. Ook kan je natuurlijk risottorijst gebruiken. Risottorijst bevat alleen minder vezels en is dus iets minder gezond.

Voedingswaarde per persoon

Energie	510 kcal
Eiwit	23,3 gram
Koolhydraten	60,2 gram
Vet	16,9 gram
Vezels	9,8 gram
Zout	0,8 gram