



Low carb: Romige bloemkoolrisotto

met gerookte amandel en kaaschips



30-40min



2 personen

Risotto zonder rijst, dat hoor je niet vaak. Toch vinden we deze risotto van bloemkoolrijst erg geslaagd. Hij is heerlijk romig en dankzij de geroosterde bloemkoolroosjes en de gerookte amandelen heeft ie een lekkere bite. En vergeet vooral de kletskoekjes van de Italiaanse kaas niet! Die ga je gegarandeerd vaker maken nu je weet hoe het moet.

Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 kleine bloemkool
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 709kcal, vet 60.3g, koolhydraten 21.8g, eiwit 17.1g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht (200°C boven-/onderwarmte). Schil de **pastinaak** en rasp met de **bleekselderij** en $\frac{2}{3}$ van de **bloemkool** grof. Snijd de **rest van de bloemkool** in hapklare roosjes. Leg de **roosjes** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 15min in de oven. Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd beide fijn.



4. Bloemkool pureren

Zet na ca. 15min kooktijd het vuur laag. Schep ca. **70ml bloemkoolrisotto** in een hoge (maat)beker en voeg 1 el boter of olijfolie met de **rest van de crème fraîche** toe. Pureer glad met een staafmixer en roer de **puree** door de **risotto**. Kook nog ca. 10min zachtjes door.



2. Bloemkool garen

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml heet water. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en bak de **geraspte groente**, de **ui** en de **knoflook** 2-3min. Voeg $\frac{2}{3}$ van de **kruidenmix** en een snuf peper toe en schenk dan al roerende de **bouillon** erbij, totdat alle **groente** bedekt zijn.



5. Kaaschips maken

Rasp de **kaas** fijn. Verdeel de **helft van de kaas** in **4 hoopjes** over de bakplaat met **bloemkoolroosjes**, zorg dat er voldoende ruimte tussen zit. Bak de **kaaschips** in 6-8min goudbruin. Laat de **chips** afkoelen voor je ze van de bakplaat haalt.



3. Gerookte amandelen hakken

Hak de **amandelen** grof. Pluk de **peterseliebladjes** en hak fijn. Meng de **peterselie** met **1 el crème fraîche**, 1 el olijfolie, 1-2el water en een snuf peper en zout.



6. Risotto afmaken

Roer in de laatste 2min van de kooktijd de **helft van de amandelen** en de **rest van de kaas** door de **risotto**. Serveer de **risotto** met de **geroosterde bloemkoolroosjes**, **peterseliedip**, de **rest van de amandelen** en de **kaaschips**.