

DINNERLY



<650kcal Vegan paddenstoelenrisotto met ui en rucola



ca. 30min



2 personen

Risotto maken is een meditatieve bezigheid. Je moet een tijdje roeren en dat is best rustgevend. Maar deze risotto is niet alleen kalmerend, hij is ook nog eens helemaal veganistisch. In plaats van Parmezaanse kaas gebruiken we namelijk edelgistvlokken om het gerecht romig en heerlijk te maken. Ook hartstikke lekker, goed voor de planeet en goed voor jou. Da's nog eens rustgevend.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 250g champignons
- 2 zakjes edelgistsvlokken
- 100g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el plantaardige boter
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 649kcal, vet 21.9g, koolhydraten 97.7g, eiwit 20.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **ui** en snipper fijn. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** en knoflook in ca. 1min glazig.



2. Risotto maken

Voeg de **rijst** toe en bak in 1-2min glazig. Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit ca. 22min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Proef tussendoor: het kan zijn dat de **rijst** al gaar is voordat de **bouillon** op is – voeg scheutjes heet water toe als je juist **bouillon** tekort komt.



3. Paddenstoelen bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze in plakjes van ca. ½cm dik. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **champignons** in 6-8min goudbruin. Het vocht dat vrijkomt bij het bakken kan je bij de **risotto** gieten. Haal de koekenpan van het vuur en zet opzij.



4. Risotto op smaak brengen

Haal de **risotto** van het vuur als de **rijst** gaar is. Roer de **helft van de edelgistsvlokken** en 1el plantaardige boter erdoor. Voeg de **paddenstoelen** toe, proef de **risotto** en breng op smaak met peper en zout en evt. nog wat **edelgistsvlokken**.



5. Rucola toevoegen

Roer vlak voor het serveren de **rucola** door de **risotto** en verdeel het gerecht over borden. Hou evt. een klein beetje **rucola** apart om de **risotto** mee te garneren.



6. Bring in the lemons!

Deze risotto is heerlijk romig. Heb je echter nog een halve citroen in de koelkast liggen? Knijp 1el sap uit en roer dat samen met de rucola door de risotto. Zo krijgt de risotto een fijne zure kick.