

DINNERLY



Zachte paddenstoelenrisotto met rucola



ca. 30min



2 personen

Risotto maken is een meditatieve bezigheid. Je moet best lang roeren en dat is erg rustgevend. Ben je al kalm genoeg? Schakel een roerhulpje in en bak de champignons – da's veel spannender. Deze risotto is niet alleen kalmerend maar ook nog eens helemaal veganistisch. In plaats van Parmezaanse kaas gebruiken we namelijk edelgistvlokken. Ook hartstikke lekker, goed voor de planeet en goed voor jou. Da's nog eens rustgevend.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 10g groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 400g witte champignons
- 2 zakjes edelgistsvlokken
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el margarine
- 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 643kcal, vet 21.8g, koolhydraten 96.8g, eiwit 19.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snipper de **ui** klein. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Roer het **bouillonpoeder** door 600ml heet water. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en knoflook ca. 1min tot ze zachter worden.



2. Risotto maken

Voeg de **rijst** toe en bak de korrels in 1-2min glazig. Voeg genoeg **bouillon** om de **rijst** net te bedekken. Laat zachtjes koken tot de **rijst** alle vloeistof heeft opgenomen. Herhaal deze stappen zo'n 15-20min tot de **risotto** gaar is. Blijf ondertussen goed roeren. **Tip:** het kan zijn dat je niet alle **bouillon** nodig hebt; voeg water toe als je juist **bouillon** tekort komt.



3. Paddenstoelen bakken

Borstel evt. de **champignons** schoon en snij ze in plakjes van ca. 1/2cm dik. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **champignons** in 6-8min goudbruin. Het vocht dat uit de **champignons** loopt kun je bij de **risotto** gieten. Haal de koekenpan van het vuur en zet even 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 margarine erdoor. Voeg de **paddenstoelen** toe, proef 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 de borden. Hou evt. een klein beetje **rucola** apart om over de **risotto** te strooien.



6. Bring in the lemons!

Heb je nog een halve citroen in de koelkast liggen? Knijp daar eens 1/2-1el sap uit en roer dat samen met de rucola door de risotto. Dat zorgt voor een fijne zure noot voor mensen die dat fijn vinden. Wordt het net wat te zuur? Geen nood, een snuf zout kan dat snel weer corrigeren.