



Champignonrisotto met pastinaak

met ahornsiroop en peterselie



ca. 40min



2 personen

De risotto van vandaag brengt iedereen weer van de wijs. En geen wonder, want de gebakken champignons en de in ahornsiroop geglaceerde pastinaak met gerookt paprikapoeder geven dit romige gerecht nét dat beetje extra. En trouwens: het is ook nog eens vegan!

Wat je van ons krijgt

- 250g kastanjechampignons
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 pastinaken
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 2 zakjes edelgistvlokken

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller
- 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 824kcal, vet 32.2g, koolhydraten 116.0g, eiwit 19.6g



1. Pastinaak kruiden

Verwarm de oven op 230°C (210°C hetelucht). Borstel evt. de **champignons** schoon en snijd ze in vieren. Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn. Schil de **pastinaak** en snijd in staafjes. Meng de **ahornsiroop** met **1tl paprikapoeder**, 2el olijfolie en ½tl zout. Meng met de **pastinaakstaafjes** en zet opzij.



2. Champignons bakken

Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **champignons** en de **ui** met een snuf zout in 3-5min goudbruin. Blus af met 1tl lichte azijn. Schep **¾ van de champignons** uit de pan en zet opzij, laat de **rest van de champignons** in de pan.



3. Pastinaak bakken

Verdeel de **pastinaakstaafjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 15-20min goudbruin in de oven.



4. Risotto maken

Voeg de **rijst** en de **knoflook** toe aan de **champignons** in de pan en bak 1-2min. Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer voortdurend zodat de **rijst** niet aanbakt, zet het vuur indien nodig lager. Herhaal dit ca. 22min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. meer water toe.



5. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



6. Risotto afmaken

Roer de **edelgistvlokken** door de **risotto** en meng dan de **achtergehouden champignons** en de **peterselie** erdoor. Breng naar wens op smaak met het **sap van 1 citroenpartje** en zout en peper. Verdeel de **risotto** over borden en top met de **pastinaakstaafjes**. Geef de **rest van de citroenpartjes** erbij.