

Champignon risotto

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

200 gram risotto
100 gr doperwtjes
1 el verse peterselie (kleine gesneden)
2 el olijfolie
200 gram vegaballetjes
200 gram champignonroerbakmix
50 gram geraspte belegen 30+ kaas

Voedingswaarden

per persoon

Energie 605
Eiwit (g) 31
Koolhydraten (g) 61
Vet (g) 26
Verz. Vet (g) 2
Vezels (g) 4
Zout 0,3

Champignons zijn echte vitaminekampioenen. Ze bevatten maar liefst 7 B vitamines en 8 verschillende mineralen!

Instructies

1. Kook de risottorijst volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
2. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak hierin de balletjes in 4 min. krokant en bruin.
3. Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak hierin op hoog vuur de champignonroerbakmix met de doperwtjes in 5-7 min. gaar.
5. Schep de champignonmix, doperwtjes en peterselie met de helft van de kaas door de risottorijst. Breng op smaak met (versgemalen) peper en zout.
6. Bestrooi de risotto met de rest van de kaas en serveer met de warme balletjes

