

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
120 gr risotto
1 bospaddenstoelen bouillonblokje
1 ui
1 teentje knoflook
50 gr geraspte Parmezaanse kaas
250 gr kastanjechampignons
300 gr spinazie (vers of uit vriezer)
5 à 6 zongedroogde tomaten

CHAMPIGNONRISOTTO MET SPINAZIE EN ZONGEDROOGDE TOMAAT

Bevat per portie: Kcal: 443 | Eiwit: 23,6 gr | Koolhydraten: 62,9 gr | Vet: 10,1 gr | Vezels: 4,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Breng 0,6 liter water aan de kook en los het bouillonblokje hierin op. Zodra het blokje is opgelost zet je het vuur op zijn laagst.
• Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Neem een ruime kookpan en fruit de ui even aan in een scheutje olijfolie. Voeg na een minuut of twee ook de knoflook toe en laat dit samen nog even bakken.
• Voeg nu de risotto toe en bak deze twee minuten zachtjes mee terwijl je goed roert.
• Voeg een flinke scheut bouillon toe en wacht tot deze bijna volledig is opgenomen door de risottorijst. Herhaal dit ongeveer 20 minuten tot de risotto gaar is. Blijf wel regelmatig roeren.
• Zodra de risotto gaar is en de juiste dikte heeft roer je er 40 gr Parmezaanse kaas door. De laatste 10 gr kaas bewaar je om over je gerecht te strooien. Proef de risotto en voeg eventueel wat peper toe. Zout zou niet nodig moeten zijn. Daarna zet je het vuur uit en doe je eventueel een deksel op de pan als je nog niet klaar bent met de stappen hieronder.
• Terwijl de risotto staat te koken maak je de champignons schoon en snij je deze in kwarten. Grote champignons kun je in zessen snijden. De zongedroogde tomaten snij je ook in stukjes.
• Doe een scheutje olie in een wokpan en laat deze goed heet worden. Voeg de champignons toe en bak deze mooi goudbruin.
• Als de champignons bijna klaar zijn (dit duurt een paar minuten) zet je het vuur wat lager en voeg je de zongedroogde tomaten en spinazie toe. De spinazie kun je het beste in twee of drie delen toevoegen zodat je nog fatsoenlijk kunt roeren in de pan. :)
• Schep de risotto op een bord en schep de gewokte groente eroverheen. Maak het geheel af met een draaitje peper en de rest van de Parmezaanse kaas.

TIPS EN TRICKS

• Het is aan te raden om de zongedroogde tomaten fijn te snijden. Hoe fijn? Ongeveer zoals macaroni. Iets anders in die maat kan ik even niet bedenken. Zelf had ik de tomaten iets te grof gehouden en dat is jammer. Je hebt dan of een hapje zonder tomaat of een hapje dat alleen nog maar naar tomaat smaakt. Lekker fijn snijden dus :)
• Als je spinazie uit de vriezer gebruikt, haal dit dan op tijd uit. Toch vergeten? De magnetron is je beste vriend.