Risotto prutje

Risotto prutje of rijst prutje is niets anders dan risotto of rijst met diverse groenten die ik nog had liggen en wat fijne kruiden.

In het kader van “weggooien is zonde” maak ik regelmatig dergelijke “prutjes”, niet te moeilijk doen, groenten snijden, roerbakken/wokken, kruiden erbij en klaar ! Meng dit met wat rijst, risotto, of bijvoorbeeld bulgur/couscous en je hebt mooie vegetarische maaltijd. Beetje over? Neem t mee naar je werk als lunch.

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

Ingrediënten

- 250 gram kastanjechampignons
- 1 courgette
- 1 venkel
- 2 bosui
- 1 flinke eetlepel Italiaanse kruidenmix (of kies een ander soort kruidenmix die jij lekker vindt)
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 gram risotto of rijst
- citroensap naar behoefte

Bereiding

Rasp de courgette en venkel fijn op een mandoline of keukenmachine.

Snij de kastanjechampignons en bosui in ragfijne plakjes (ook dit gaat het eenvoudigst op een keukenmachine of mandoline)

Verwarm de olijfolie in een hapjespan en bak alles in 10-12 minuten op hoog vuur (totdat al het vocht verdampt is).

Proef en voeg eventueel nog wat zout/peper toe.

Kook de risotto of rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Schep de groenten door de risotto/rijst en serveer dit met wat citroensap.

Voor wat meer groenten, neem er nog een tomatensalade bij. Of bijvoorbeeld een stukje vlees als je het niet vegetarisch wilt houden.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
208	9	1,4	5	25	3,4	1,6