1A+1B Vegetarian

Rijstrisotto met asperges en champignons

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met de kruidenbouillon. Kook ondertussen de groene asperges circa 3 minuten en spoel ze daarna direct af met koud water.
2. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak circa 2-3 minuten mee. Doe de roomkaas erbij en laat even zacht worden. Giet de rijst af en doe deze bij de champignons, samen met de saffraan (of kerriepoeder) en de asperges. Breng op smaak met wat peper en zout en warm nog een paar minuten goed door

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 50 g groene asperge(tip)s in stukjes
- [ ] 150 g champignons in stukjes
- [ ] ¼ witte ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 el roomkaas light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ envelopje saffraan (even oplossen in een beetje water) of 1 tl kerriepoeder
- [ ] 1 el verse peterselie, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**339 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**36 g**