



RECEPT

– Paddenstoelenrisotto van bloemkoolrijst

Koolhydraatarm en net zo romig als de echte variant!

recept

PADDENSTOELERISOTTO VAN BLOEMKoolRIJST BOMVOL AAN VITAMINES

Dit zalige recept voor paddenstoelenrisotto van bloemkoolrijst is niet alleen koolhydraatarm en zit bommetjevol vitaminen, het is ook nog eens heel lekker! En omdat je bijna alleen maar groenten eet, kan je er net zo goed nog een tweede portie van opscheppen.

INGREDIËNTEN

- 2 el. extra vergine olijfolie
- 1 middelgrote sjalot, gesnipperd
- 150 g kastanjechampignons, in plakjes
- 2 tenen knoflook
- Kippenbouillon
- 60 g room
- 1 bloemkool, in roosjes
- 75 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 el. peterselie, fijngehakt

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Doe de bloemkoolroosjes in de blender en vul aan met drie kopjes water. Maal fijn tot de bloemkool de grootte van rijstkorrels heeft, indien nodig in twee delen. Laat de bloemkool uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenrol. Zet opzij om verder te drogen.
- 2. Verhit olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui zo'n drie minuten tot hij

glazig is. Voeg de champignons toe en bak ze vijf minuten tot ze zacht worden. Voeg de geperste knoflook toe en bak nog een minuut langer.

- 3. Schenk de kippenbouillon en de slagroom in de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en laat een minuut sudderen.

- 4. Roer de bloemkoolrijst door de pan en breng op smaak met zout en peper. Kook al roerend tot het geheel zacht wordt en het grootste deel van het vocht is opgenomen, tot zeven minuten lang.

- 5. Haal de pan van het vuur en roer 2/3 van de Parmezaanse kaas er doorheen. Serveer met de resterende parmezaan en peterselie.