PS. food & lifestyle

FASE 1

# Bloemkoolrisotto met champignons en geitenkaas

20 minuten | 1 persoon

## VOEDINGSWAARDE

| | |
|---|---|
| **Energie** | **139 Kcal** |
| **Koolhydraten** | **5.6 g** |
| **Eiwitten** | **7 g** |
| **Vet** | **9 g** |
| **Vezels** | **0 g** |

Voedingswaarde per persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 el verse geitenkaas
- 80 g bloemkoolrijst (eventueel met behulp van een rasp of keukenmachine)
- Klein handje rucola
- Handje champignons in kwarten
- ¼ rode ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, fijngehakt
- ½ el olijfolie
- ¾ tl kruidenbouillon
- 1 tl citroenrasp
- 1 el peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak deze 3-4 minuten en breng op smaak met wat peper. Doe vervolgens de bloemkoolrijst erbij en bak deze kort mee. Breng 100 ml water aan de kook en voeg hier de kruidenbouillon aan toe. Voeg nu beetje bij beetje de bouillon toe aan de bloemkoolrijst en roer ondertussen goed door. Ga net zo lang door tot de bloemkoolrijst beetgaar en lekker smeuïg is. Voeg dan de geitenkaas en de rasp van de citroen toe en meng goed door elkaar. Breng eventueel nog extra op smaak met zout en peper en garneer met de rucola en verse peterselie. Let op: dit is een bijgerecht. Lekker met een stukje witvis, blokjes ham of (gerookte) kipfilet. Vanaf fase 2B kun je er nog wat gehakte hazelnoten of amandelen aan toevoegen.

TIP: HET KAN ZIJN DAT JE NIET ALLE BOUILLON NODIG HEBT, DUS JE HOEFT DEZE NIET HELEMAAL OP TE MAKEN ALS JE MERKT DAT HET NIET MEER WORDT OPGENOMEN.