PS. food & lifestyle

FASE 3

Vegetarische risotto met groene asperges

25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**414 Kcal**
Koolhydraten	**22.9 g**
Eiwitten	**31.3 g**
Vet	**17.4 g**
Vezels	**19.9 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g PS. risoni
- ½ saffraan envelopje
- 150 g groene asperges
- 150 g paddenstoelenmix
- ¼ witte ui
- 1 el verse peterselie
- 1 teentje knoflook
- 2 el Parmezaanse kaas
- 1 tl citroensap
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers ondertussen de knoflook en snipper de ui. Snijd de harde onderkant van de groene asperges af, hak de peterselie grof en snijd de paddenstoelen in stukken. Kook de groene asperges gaar. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de paddenstoelenmix toe en bak circa 2-3 minuten. Voeg de Parmezaanse kaas, risoni, asperges en saffraan toe en bak nog circa 5 minuten mee. Garneer met de peterselie, besprenkel met citroensap en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.