

RISOTTO (HIGH PRO RIJST)

Ingrediënten (2 pers.):

100 g courgette	5 g bieslook of pijpajuin	20 g slankie smeerkaas
80 g wortel	1 eetlepel olijfolie	programma 2A:
70 g champignons	peper	Parmezaanse kaas
1 zakje high pro rijst	zout	100 ml light room (4-7%)

Bereiding

Schil de wortel en was de courgette,
Borstel de champignons schoon en snijd ze in blokjes van ½ cm.
Snipper de bieslook of de pijpajuin.

Breng een halve liter water aan de kook. Voeg de high pro rijst toe en laat 12 min koken.

Wok de gesneden groenten in een eetlepel olijfolie. Voeg eerst de wortelen toe, laat 5 min. stoven, voeg na 2 min. de courgette toe en laat terug 3 min. stoven.
Als laatste voegt u de champignons toe, laat nog 2 min. stoven met deksel.

Voeg de light room toe en de kaas (Parmezaan of Slankie). Kruid met peper en zout.
Voeg als laatste de gekookte rijst toe en laat nog 2 min. opwarmen.

Serveer in een diep bord en werk af met bieslook of pijpajuin.

