

KAAS-TIJMRISOTTO MET TUINBOONTJES

2 personen / 473 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 150 gram risottorijst
- 300 gram tuinbonen
- 1½ bosui
- ½ eetlepel olie
- 450 ml groentebouillon (gemaakt van 1 bouillonblokje)
- 3 gram verse tijm
- 50 gram geraspte kaas
- peper en zout



Bereiden:

Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem. Roer de risotto rijst erdoor en bak kort totdat de rijst glazig is. Voeg steeds in delen de bouillon bij de rijst en roer af en toe. Kook gaar in circa 18-20 min. Voeg pas een nieuwe scheut bouillon toe als een vorig deel volledig door de rijst is opgenomen. Kook de tuinboontjes 7-9 min. in een laagje water. Intussen bosui in smalle ringetjes snijden. Tijmblaadjes van takjes halen. Tuinboontjes, bosui, tijm en naar smaak zout en peper aan risottorijst toevoegen. Goed mengen en met deksel op pan 5 min. laten staan. Kaas door risotto scheppen. Over 2 borden verdelen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	473 kcal
Eiwit:	18,7 gram
Koolhydraten:	66,8 gram
- waarvan suikers:	0,6 gram
Vet:	12,8 gram
Vezels:	7,8 gram
Zout:	3,2 gram