PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Risotto met munt en courgetteblokjes

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Kook de rijst circa 15 minuten in de kruidenbouillon. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui, knoflook en bleekselderij aan, op niet te hoog vuur, totdat ze glazig worden. Meng vervolgens de rijst met de courgette en het bleekselderijmengsel en roer, op laag vuur, de zure room erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met muntblaadjes.
2. Let op! Dit is een recept voor speciale gelegenheden en feestdagen. Kies maximaal 4 x per jaar een recept uit deze categorie als je in fase 1 of 2 van het PS. food & lifestyle afslankprogramma zit.

Ingrediënten

- [ ] 2 zakjes PS. food & lifestyle rijst
- [ ] 1 l PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 350 g courgette in blokjes (in fase 3 kun je ook doperwten kiezen)
- [ ] 200 g bleekselderij (of champignons) in plakjes
- [ ] 1 grote ui, gesnipperd
- [ ] 2 el zure room
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 16 blaadjes munt
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] Peper
- [ ] Zout