1A+1B Vegetarisch

Risotto met truffelchampignons en rucola

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de champignons in plakjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de champignons toe en bak circa 7 minuten mee. Zet het vuur laag en voeg de sojarijst, roomkaas en truffeltapenade toe en meng tot een risotto. Breng eventueel nog op smaak met wat peper. Schep op een bord en garneer met de rucola.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 100 g champignons
- [ ] 20 g rucola
- [ ] 1 tl truffeltapenade
- [ ] 1 ½ el roomkaas light
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**332 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**35 g**