PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Vegetarische risotto met groene asperges

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**414 kcal**
Koolhydraten	**22 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**19 g**
Eiwit	**31 g**