

Champignon risotto



FASE 1



15 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	277 Kcal
Koolhydraten	9 g
Eiwitten	34 g
Vet	11.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 200 g verse champignons, in kwarten
- 1 el ui, gesnipperd
- 1 el roomkaas bieslook light (bijv. Philadelphia)
- 1 el olie
- 1 tl tuinkruiden bouillonpoeder
- Paar takjes bieslook
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking en giet af. Bak de ui glazig in de olie in een koekenpan en voeg de champignons toe. Bak nog circa 6-7 minuten. Voeg de rijst, het bouillonpoeder en de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de bieslook.

TIP: LEKKER MET
VERSE SPINAZIE.