PS. food & lifestyle

FASE 1

Risotto met kastanjechampignons



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**323 Kcal**
Koolhydraten	**12.7 g**
Eiwitten	**35 g**
Vet	**14.3 g**
Vezels	**5.5 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: VANAF FASE 2 LEKKER MET WAT PARMEZAANSE KAAS.

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 100 g kastanjechampignons
- 20 g rucola
- ½ tl truffeltapenade
- 1 ½ el roomkaas light
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kastanjechampignons in plakjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de kastanjechampignons toe en bak circa 7 minuten mee. Zet het vuur uit 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.