

Koken met Marlen

Champignonrisotto

Met porcini, boterbonen en edelgistvlokken

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

- 400 gram boterbonen
- 400 gram risotto
- 250 gram champignons
- 25 gram gedroogde paddenstoelen (porcini)
- 1 ui
- 1 bouillonblokje, opgelost in 750 ml water
- 1 tl gedroogde tijm
- Scheutje witte wijn of azijn
- 2 eetlepels edelgistvlokken
- Olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie

Benodigheden:

Kookpan, waterkoker, snijplank, pollepel

Bereiding:

- Kook een liter water voor de bouillon en om de paddenstoelen te weken
- Week de gedroogde paddenstoelen (porcini) 10 minuten in +/- 250 ml kokend water en voeg het bouillonblokje toe aan het resterende water zodat er een bouillon ontstaat
- Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes
- Neem de geweekte paddenstoelen uit het water en snijd ze fijn
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een ruime hapjespan of kleine braadpan en fruit hierin de ui in 4 minuten zachtjes glazig
- Voeg de risottorijst en tijm toe en bak het geheel al roerend 1 min. met de ui mee.
- Schenk de wijn of azijn in de pan en breng alles al roerend aan de kook. Laat alles zachtjes koken tot de wijn/azijn door de rijst is opgenomen.
- Voeg een soeplepel bouillon toe en laat de rijst zachtjes koken tot het vocht is opgenomen. Roer af en toe. Herhaal dit tot alle bouillon gebruikt is óf tot de risotto goed gaar is, proef dus zelf een paar keer tussendoor. Dit duurt ca. 20-25 min. Voeg halverwege de kooktijd de geweekte paddenstoelen toe.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de champignons op hoog vuur al omscheppend bruin, laat het vocht verdampen. Breng op smaak met peper en zout.
- Spoel ondertussen de boterbonen uit blik goed af
- Neem de pan van het vuur en voeg de champignons en boterbonen toe aan de risotto en laat het geheel even opwarmen
- Serveer de risotto in een diep bord en voeg de edelgistvlokken en peterselie naar smaak toe

EET SMAKELIJK!

Weetjes:

- Wist u dat het toevoegen van verse kruiden, zoals peterselie, naast veel smaak ook vele gezondheidsvoordelen met zich mee brengt? Ze bevatten namelijk antioxidanten die ontstekingen kunnen verminderen. Voeg dus vaker verse (of gedroogde) kruiden toe aan uw maaltijd!
- Wist u dat de meeste mensen met een stoma champignons prima kunnen eten? Het advies is wel om er natuurlijk goed op te kauwen, om eventuele verstoppingen te voorkomen.

Allergie informatie: check altijd het etiket en de ingrediënten op allergenen die bij u van toepassing zijn.



De Eetmevrouw
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wij stellen maandelijks, in samenwerking met “de Eetmevrouw” een gerecht samen, speciaal gericht op een goede darmflora en voor mensen met een stoma.

We zullen hierbij een toelichting geven over de gebruikte voedingsstoffen in de gerechten.

Pauline Kortbeek