

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Hoe maken we bij de Energieke Vrouwen Academie nou toch een kleverige risotto zonder witte rijst want witte rijst proberen we zoveel mogelijk te vermijden. Natuurlijk ligt het voor de hand om ook hiervoor bloemkoolrijst te gebruiken. Vooral de toevoeging van edelgistvlokken zorgt hier voor de hartige umamismaak. Laat ze niet weg want ze zijn niet alleen lekker maar ook erg gezond. Ze bevatten veel verschillende vitaminen B, onze belangrijkste energiegevers. Al zeg ik het zelf: deze variant van risotto vind ik echt goed geslaagd en ga ik zeker vaker maken!

ZO MAAK JE HET

Bak de ui en knoflook in een scheut olijfolie. Voeg de shiitake en verse peper toe en bak even mee. Doe hierna de spinazie er in delen bij totdat alles grotendeels is geslonken. Voeg bloemkoolrijst, zongedroogde tomaat en bouillon toe en laat met een deksel op de pan een paar minuten garen. Schep tussendoor een aantal keer door. Doe als laatst de edelgistvlokken erbij en roer door. Laat nog even staan met het vuur uit zodat de vloeistof verder kan inbinden. Schep de risotto op twee borden. Maak af met de pijnboompitjes en eventueel wat geschaafde Parmezaanse kaas.

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngesnipperd
- 200 gram verse bladspinazie
- 300 gram bloemkoolrijst
- 150 gram shiitake , in stukjes
- 25 gram half-zongedroogde tomaatjes
- Twee handen pijnboompitten, kort geroosterd
- 300 ml groentebouillon
- 4 el edelgistvlokken
- Verse peper

Optioneel:

- Geschaafde Parmezaanse kaas

