

Rijstrisotto met asperges en champignons



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met de kruidenbouillon. Kook ondertussen de groene asperges circa 3 minuten en spoel ze daarna direct af met koud water. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak circa 2-3 minuten mee. Doe de roomkaas erbij en laat even zacht worden. Giet de rijst af en doe deze bij de champignons, samen met de saffraan, kerriepoeder en de asperges. Breng op smaak met wat peper en zout en warm nog een paar minuten goed door. Garneer met de verse peterselie.

*Tip:
vanaf fase 2
lekker wat geraspte
parmezaanse
kaas.*

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 1 tl PowerSlim kruidenbouillon
- 50 g groene asperge(tip)s in stukjes
- 150 g champignons in stukjes
- 1/4 witte ui, gesnipperd
- 1/2 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el roomkaas light
- 1 el olijfolie
- Saffraan, 1 enveloppe even oplossen in een beetje water of 1 tl kerriepoeder
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- Peper en zout



KCAL

339

EIWITTEN

36,2 g

KOOL-
HYDRATEN

12,1 g

VETTEN

13,6 g

FASE 1A + 1B