



3

## Pilzrisotto



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1

Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und abgießen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen und Champignons sowie gemischte Pilze in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Champignons und gemischte Pilze hinzufügen und ca. 6 Minuten braten. Dann die Risoni, das Brühepulver und den Frischkäse hinzufügen und gut umrühren. Mit Parmesankäse und Basilikum garnieren.

### Zutaten

- ☐

50 g PS. risoni
- ☐

1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon (oder Gartenkräuter-Brühepulver)
- ☐

75 g Champignons
- ☐

75 g gemischte Pilze
- ☐

¼ Zwiebel
- ☐

1 Knoblauchzehe
- ☐

1 EL Frischkäse light
- ☐

1 EL Parmesankäse
- ☐

1 EL Olivenöl
- ☐

5 g Basilikum

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 378 kcal |
| Kohlenhydrate | 17 g     |
| Fett          | 18 g     |
| Ballaststoffe | 18 g     |
| Eiweiß        | 26 g     |