3 Vegetarisch

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**