1A+1B Vegetarisch

Risotto mit Kastanienchampignons

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Kastanienchampignons in Scheiben schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Kastanienchampignons hinzufügen und ca. 7 Minuten mitbraten. Den Herd ausschalten und den Sojareis, Frischkäse und die Trüffeltapenade hinzufügen und zu einem Risotto vermengen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen. Auf einem Teller anrichten und mit dem Rucola garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 100 g Kastanienchampignons
- [ ] 20 g Rucola
- [ ] ½ TL Trüffeltapenade
- [ ] 1½ EL Frischkäse light
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**323 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**35 g**