1A+1B Vegetarisch

Risotto mit Trüffelchampignons und Rucola

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Champignons in Scheiben schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Champignons hinzufügen und ca. 7 Minuten mitbraten. Die Hitze reduzieren 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 Champignons
- [ ] 20 g Rucola
- [ ] 1 TL Trüffeltapenade
- [ ] 1½ EL Frischkäse light
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**332 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**35 g**