



Bietenrisotto met feta en munt

Met veldsla en walnoten



Sjalot



Walnoten



Risottorijst



Gekookte rode biet *



Feta *



Verse munt *



Veldsla *



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **5** dagen

Boordevol vitaminen en mineralen, een prachtige kleur én een bijzondere smaak. We hebben het natuurlijk over bietjes. De zoete, aardse smaak van deze groente gaat perfect samen met het zoute en zure van de feta. De munt brengt de frisheid die het gerecht nodig heeft en de geroosterde walnoten zorgen voor een lekkere bite.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kook of hapjespan en grove rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **bietenrisotto met feta en munt**.



1 WALNOTEN ROOSTEREN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en hak de **walnoten** grof. Verhit een hapjespan op hoog vuur en rooster de **walnoten**, zonder olie, tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 RISOTTO MAKEN

Verhit de roomboter in dezelfde pan en fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg 1/3 van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



3 RISOTTO AFMAKEN

Voeg zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen weer 1/3 van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de rijstkorrel nog verder te garen.



4 BIET TOEVOEGEN

Rasp ondertussen de **gekookte biet** met een grove rasp ★ en kook de laatste 5 minuten mee met de **risotto**. Verkruimel de **feta** en snijd de **munt** in fijne reepjes.



5 FETA MENGEN

Meng de helft van de **feta** door de **risotto**, roer door tot de **feta** gesmolten is en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **veldsla** over de borden, schep de **risotto** erop ★★ en garneer met de **walnoten** en de overige **feta**. Bestrooi met de **munt** en besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak.

★**TIP:** Liever geen rode handen? Doe dan boterhamzakjes om je handen tijdens het rasp.

★★**TIP:** Door de warmte van de risotto slinkt de sla. Wil je liever een bite houden? Verdeel de veldsla dan rondom de risotto en meng pas tijdens het eten. Je kunt de sla eventueel ook extra op smaak brengen met een beetje extra vierge olijfolie, peper en zout.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Sjalot (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Walnoten (g) 8) 19) 22) 25) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Risottorijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gekookte rode biet (g) * | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Feta (g) 7) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Verse munt (g) 23) * | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Veldsla (g) 23) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Groentebouillon (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak | | | | | |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2828 / 676 | 437 / 104 |
| Vet totaal (g) | 32 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,7 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 73 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 11,9 | 1,8 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 19 | 3 |
| Zout (g) | 4,4 | 0,7 |

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

TIP: Let jij op je calorie-inname? Bak de sjalot dan in 1/2 el roomboter per persoon en/of gebruik dan de helft van de feta.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).