

Voorjaarsrisotto met veel groenten (4 personen)

Wil je in een half uurtje een overheerlijk, eenvoudig en gezond gerecht op tafel zetten, probeer dan eens deze gezonde risotto. Een echt voorjaarsgerecht met veel groenten.

Wat heb je nodig?

3 courgettes
4 tomaten
1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
1 ui
1 teentje knoflook
1 klein blikje tomatenpuree
500 ml groentebouillon (van blokje)
200 gram ongekookte risotto-rijst
Optie: 150 gram fetakaas (light) in blokjes
Kruiden, zoals rozemarijn en majoraan
Snufje zout en peper (naar smaak)
Beetje olijfolie

Hoe maak je het klaar?

Snipper de ui. Maak blokjes van de tomaten, courgettes en paprika. Verhit een beetje olijfolie in een hapjespan en bak de ui met het geperste teentje knoflook even glazig. Doe de tomatenpuree erbij en bak eventjes mee. Voeg dan de paprika en courgette toe en bak even kort mee. Voeg dan de groentebouillon toe en roer er de ongekookte risottorijst doorheen. Breng op smaak met een snufje peper en zout, majoraan en rozemarijn. Breng aan de kook en doe de deksel op de pan. Laat de risotto in ongeveer 15 – 20 minuten gaar worden. Af en toe even roeren. Een paar minuutjes voor de risotto gaar is nog even de tomatenstukjes toevoegen en mee laten garen. Schep de risotto op vier borden en (als je het lekker vindt) strooi er de fetablokjes overheen.

Smakelijk eten!