

Kalkoen- en champignonrisotto

Kalkoen- en champignonrisotto

Spray een grote braadpan met olie in en verwarm de pan op een laag vuur.

Voeg de ui, bleekselderij en knoflook toe en bak het mengsel 10 minuten op een laag vuur totdat het zacht is.

Voeg de chilipoeder en champignons toe en bak het geheel 3-4 minuten.

Doe de rijst erbij en bak het 1 minuut, voeg daarna een beetje hete bouillon toe met de saffraandraadjes

Breng het mengsel aan de kook en zet het vuur lager zodat het net aan de kook blijft.

Voeg de kalkoen en de tomaten toe en laat de risotto 20 minuten koken, waarbij u telkens als de bouillon door de rijst is opgenomen wat bouillon toevoegt.

De rijst is gaar als hij dik en zacht is en alle bouillon is opgenomen.

Breng de risotto op smaak en voeg het citroensap, de kwark en peterselie toe.

Strooi er de Parmezaanse kaas over en dien de risotto onmiddellijk op.

Aantal personen: 4

voorbereiding 15 min +
bereiding 40 min

Kcal: 391 kcal

Ingrediënten:

bakspray

1 grote ui, fijn gesnipperd

2 stengels bleekselderij, in
blokjes gesneden

2 teentjes knoflook, geperst

mespuntje chilipoeder

450 g kastanjechampignons, in
plakjes gesneden

200 g risottorijst

800 ml hete groentebouillon

enkele saffraandraadjes

300 g gekookt, fijngesneden
kalkoenvlees

4 rijpe tomaten, ontveld en in
stukjes gesneden

zout

zwarte peper

sap van ½ citroen

4 el (vrijwel vetvrije) magere
kwark

enkele takjes peterselie,
fijngehakt

4 el geraspte Parmezaanse kaas