



Bieterisotto met feta en munt

Met veldsla en walnoten



RODE BIET

Bieten zijn heel veelzijdig. Geroosterd, gekookt of gebakken geven ze smaak én kleur aan salades, soepen en vandaag dus risotto.



Sjalot



Walnoten



Risottorijst



Gekookte rode biet *



Feta *



Verse munt *



Veldsla *



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **5** dagen



Calorie-focus

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 kook- of 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 ½ 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 ½ 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 (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
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
Energie (kJ/kcal)	2753 / 658	457 / 109
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,8
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	9,2	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,4	0,6

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? Laat de walnoten dan achterwege. Het gerecht bevat dan 587 kcal, 25 g vet, 69 g koolhydraten, 6 g vezels, 16 g eiwitten en 3,4 g zout.

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).