



VANAF FASE 2B KUN JE ER NOG WAT
GEHAKTE HAZELNOTEN OF AMANDELEN
AAN TOEVOEGEN.

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- $\frac{3}{4}$ tl PowerSlim kruidenbouillon
- 1 el verse geitenkaas
- 80 g bloemkoolrijst (eventueel met behulp van een rasp of keukenmachine)
- Klein handje rucola
- Handje champignons in kwarten
- $\frac{1}{4}$ rode ui, gesnipperd
- $\frac{1}{2}$ teentje knoflook, fijngehakt
- $\frac{1}{2}$ el olijfolie
- 1 tl citroenrasp
- 1 el peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

BLOEMKOO LRISOTTO MET CHAMPIGNONS EN GEITENKAAS

Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak deze 3-4 minuten, breng op smaak met peper. Doe vervolgens de bloemkoolrijst erbij en bak deze kort mee. Kook 100 ml water en voeg hier de kruidenbouillon aan toe. Voeg nu beetje bij beetje de bouillon toe aan de bloemkoolrijst en roer ondertussen goed door. Ga net zo lang door tot de bloemkoolrijst beetgaar en lekker smeug is. Voeg dan de geitenkaas en de rasp van de citroen toe en meng goed door elkaar. Breng eventueel nog extra op smaak met zout en peper en garneer met de rucola en verse peterselie. Let op: dit is een bijgerecht. Lekker met een stukje witvis, blokjes ham of (gerookte) kipfilet.

KCAL
139

EIWITTEN
7,0 G

KOOLHYDRATEN
5,6 G

VETTEN
9,0 G

FASE 1A + 1B