

Oktober
2009



Recept Risotto van gort

Nympheia - ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

3 sjalotten
2 tenen knoflook (fijnggehakt)
300g gort
1 kruidenbouillonblokje
400g vleestomaatjes in blokjes
400g spinazieblaadjes
3 eetlepels olie
1 theelepel gerookte paprikapoeder
(pimenton)
Zout en peper
Parmezaanse kaas in vlokken

Hoofdgerecht
voor 4 personen

Stap 1

Verwarm de olie in een pan. Fruit de sjalotten en de knoflook zachtjes 3 min. Roer de gort erdoor. Voeg 600ml water en het kruidenblokje toe en breng alles aan de kook. Kook de gort, afgedekt, zachtjes 45 min. gaar.

Stap 2

Schep de tomaat door de gerookte paprikapoeder. Voeg de spinazie deel voor deel toe en laat de groenten telkens slinken. Voeg de gort aan de groeten toe. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. En strooi de Parmezaanse kaas erover.

www.nympheia.com
info@nympheia.com

