

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307  
1967 KG Heemskerk  
06 – 51 01 99 44

[www.marianteunissen.nl](http://www.marianteunissen.nl)  
[info@marianteunissen.nl](mailto:info@marianteunissen.nl)

## **Champignonrisotto**

2 personen

### Ingrediënten:

2 eetlepels olijfolie  
1 ui, fijngesneden  
2 teentjes knoflook, fijngesneden  
125 gram champignons, in plakjes gesneden  
100 gram arboriorijst  
450 milliliter groentebouillon  
15 gram boter  
60 gram geraspte kaas  
versgemalen peper  
verse basilicum ter garnering

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Zet een grote pan met dikke bodem die ook in de oven kan op een matig hoog vuur. Voeg de olie en ui toe en bak circa drie minuten tot de ui glazig en zacht is. Voeg de knoflook toe en bak even mee. Voeg de rijst en bouillon toe en doe het deksel op de pan. Zet de pan 15 minuten in de oven. Haal de pan uit de oven en roer de plakjes champignons door het risotto mengsel. Zet de pan nogmaals 15 minuten in de oven. Haal de pan uit de oven (de risotto is nog enigszins nat) en roer er de boter, geraspte kaas en peper goed door. Blijf roeren tot de risotto iets dikker (minder nat) wordt en dien op. Garneer met de basilicum.