

# ONDERWIJSGEZOND

## Risotto met bospaddestoelen

### Ingrediënten (4 personen):

- 300 gram risotto (aborio rijst)
- 1 grote ui, geschild en in kleine stukjes gesneden
- 1 liter paddestoelen bouillon
- 200 gram champignons (kastanje, mag ook gewoon)
- Peper, zout
- kerstomaatjes 80 gram
- verse thijm 3 takjes
- verse oregano 2 takjes
- scheutje olijfolie

### Bereiding:

Maak de ui schoon. Snij hem over de lengte doormidden en maak er kleine blokjes van (brug- en klauwtechniek). Als dit klaar is dan maak je de paddestoelen schoon. Je kunt ze borstelen als je een borsteltje hebt, zoniet dan kun je ze pellen. Breek het stammetje dan af en steek je duim in het gat dat dan ontstaat. Je kunt nu het bovenste velletje er mooi af halen, doe dat met de hele paddestoel.

Zet 1 liter water op met het bouillon blokje. Zet nog een pan op (liefst een koekenpan die groot is) en doe er een scheut olijfolie in. Bak hierin de ui lichtbruin. Doe dan de thijm erin (niet de takjes, enkel de blaadjes). Snij de paddestoelen in plakjes van 4 mm en doe deze in de pan. Doe ook de risotto erin en bak even kort (zorg dat de olie op elke rijstkorrel zit, dan plakt hij niet meer als hij wordt opgediend)

Voeg kokende bouillon toe aan de rijst totdat deze net onder staat. Blij rustig roeren totdat de bouillon is opgenomen. Voeg dan weer een scheut bouillon toe en herhaal dit totdat alle bouillon is gebruikt. Als je bij de laatste lichte bouillon aangekomen bent, halveer dan de tomaatjes en doe die ook in de pan. Trek de blaadjes van de oregano en doe die ook in de pan. Even roeren en doe de laatste bouillon er ook in.

Het kan zijn dat er nog wat vocht moet worden toegevoegd, gebruik dan gewoon water. Als de rijst gaar is maak het dan af met peper en zout.

### Tip(s) van de kok:

- Door de champignons eerst apart te bakken haal je het vocht uit de champignons maar versterk je de smaak. Bewaar dan wel het vocht en de olie waarin je gebakken hebt en doe dit ook in de pan
- Je kunt ook nog wat extra bieslook of lente ui als topping toevoegen aan je risotto.
- Als je hem serveert dan kun je er wat parmezaanse kaas over heen doen!
- Risotto is met een kleine aanpassing ook een spaanse maaltijd, hij heet daar Paella. Zij doen er standaard gerookt paprikapoeder in. En vaak een combinatie van vlees, vis.

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

[www.onderwijsgezond.nl](http://www.onderwijsgezond.nl)

[info@onderwijsgezond.nl](mailto:info@onderwijsgezond.nl)