

## Recept 4 personen

Naam gerecht      Tomatenrisotto met tuinbonen en pompoen

### Ingrediënten;

- 2 grote gesnipperde uien
- 200 ml tomatenpassata
- 200 gram risottorijst
- 1 groentebouillonblokje
- 100 gram tuinbonen (diepvries)
- ½ courgette (in kleine blokjes)
- 200 gram flespompoen (in kleine blokjes)
- 1 teen gesnipperde knoflook
- 1 bosje peterselie
- 100 gram (lactosevrije) kaas
- peper en zout (naar smaak )

### Bereiding;

- Bak de uien enkele minuten in 3 eetlepels olie en voeg dan de knoflook toe. Bak nog een minuut.
- Kook ½ liter water en los hierin het bouillonblokje op
- Voeg de bouillon en de tomatenpassata aan de ui en knoflook toe en breng aan de kook.
- Voeg de risottorijst toe.
- Kook zachtjes, terwijl je blijft roeren, totdat bijna alle bouillon is opgenomen en de rijst bijna gaar is. Blijf goed roeren, omdat anders je rijst kan aanbranden aan de bodem.
- Voeg na 10 minuten koken de tuinbonen toe.
- Zet het vuur uit als de rijst bijna gaar is en zet een deksel op de pan.
- Bak de courgette en de pompoen blokjes gaar in een pan met een beetje olie. Voeg dit toe aan de risotto en meng goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de peterselie
- Verdeel de gebakken groenten met risotto over 4 borden en garneer met de peterselie en geraspte kaas. .

### Tip (s) van de kok;

- In plaats van tuinbonen, kun je ook doperwtjes gebruiken. Die hebben wel wat minder kooktijd nodig, dus houdt daar rekening mee.

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

