

In Kaatjes Keuken: Risotto

Risotto is een geweldig gerecht. Warme, zachte rijst vind ik een genot om te eten. Ik maak hem vaak met plakjes champignons of met erwten. Voor de versie met erwten heb ik de ingrediënten altijd in voorraad: bouillonblokjes, risottorijst, olijfolie en erwten in de diepvries. Die laatste smaken lekkerder en meer knapperig dan de erwten uit een pot of blik.

Risotto is een gerecht waarop je gemakkelijk kan variëren. Neem bijvoorbeeld champignons in plaats van erwten. De smaak van de bouillon die je kiest bepaalt mede de smaak van de risotto. Je moet veel roeren, dat maakt de risotto zo smeuïg. Dan roer je de zetmeel van de rijst los. Bij het maken van risotto is het roeren essentieel voor een smeuïg eindresultaat. Voor risotto met erwten kies ik voor kippenbouillon. Wanneer je de boodschappen al in huis hebt, dan heb je een smakelijke risotto in een half uur op tafel.

Ingrediënten:

300 gram risottorijst

2 eetlepels olijfolie

250 gram erwten uit de diepvries (of 250 gram champignons)

1 bouillonblokje

eventueel: zelf geraspte kaas

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 25 minuten

1. Maak een bouillon van 1 liter water met 1 blokje bouillon. Dan wordt de bouillon niet zo zout.
2. Neem een pan met een dikke bodem. Ik maak risotto altijd in een braadpan.
3. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in de braadpan op hoog vuur.
4. Doe de rijst er bij. Goed omscheppen.
5. Giet er een portie warme bouillon bij: ongeveer een soepopscheplepel vol. Roer de rijst stevig.
6. Giet opnieuw een portie bouillon bij de rijst wanneer je ziet dat de rijst droog staat. Roer opnieuw. Het duurt ongeveer 20 minuten om de rijst te garen. De bouillon is dan (bijna) helemaal op.
7. Doe de erwten door de rijst zodat ze warm worden. Dat duurt enkele minuten.
8. De risotto is klaar wanneer de rijst zacht is. Doe de bijtest: haal een paar korreltjes rijst uit de pan en bijt erop.
9. Serveertips: Eet de risotto als hoofdgerecht of als bijgerecht bij een gebakken kipfilet of een gebakken moot zalm.



Ingrediënten (met verpakking)



Ingrediënten (zonder verpakking)



Tussenresultaat



Eindresultaat

Karen den Dekker is kookpedagoog en is gespecialiseerd in autisme. Haar zoon van 11 heeft klassiek autisme. Ze heeft kookgroepjes voor kinderen en jongeren in haar praktijk in Geldrop. En ze geeft kookbegeleiding bij volwassenen aan huis. Ze geeft individuele begeleiding aan (extreem) kieskeurige eters. Ze maakte een visueel kookboek | **Autisme & koken. Stap voor stap kookboek voor kinderen en jongeren** | en won daarmee een Nederlandse kookboekenprijs.

Website: www.inkaatjeskeuken.nl