

Wat stop je erin?





- Scheutje [olijfolie](#), extra vierge en laag in oliezuur
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gepeld
- 300 g radijs (radijsjes in plakjes en loof in stukjes gesneden)
- 150 g bleekselderij, in boogjes
- 1 tl rozemarijn, gedroogd
- ½ [bouillonblokje](#) (zonder e-621)
- Zwarte peper naar smaak
- 50 g Roquefort (zie tip)
- 200g [Slendier rijst](#), goed afgespoeld
- 30 g gemengde noten, gehakt
- Optioneel: radijskiemen



Hoe maak je het klaar?

- Verwarm de olijfolie en smoor de ui en knoflook.
- Voeg de radijsplakjes en bleekselderij toe, samen met de rozemarijn en bouillonblokje. Roer goed door.
- Laar dit mengsel 5 – 10 minuten smoren.
- Voeg de peper en Roquefort toe en roer goed door.
- Doe ook de Slendier rijst erbij en roer door.
- Proef even of je het op smaak vindt. Voeg evt. nog wat peper toe.
- Roer het radijsloof erdoor en draai de warmtebron meteen uit.
- Verdeel het gerecht over 2 borden en garneer met de noten en evt. kiemen.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Veilige Vetten 
- 1 portie Reinigende Vezels 



Tip

- Kies evt. een mildere blauwschimmelkaas. Houd je daar niet van? Neem dan roomkaas en voeg wat Himalayazout toe.