



Bleekselderijrisotto

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

- Scheutje [olijfolie](#)
- 1 ui, gehakt en 2 teentjes knoflook, gehakt.
- 200 g kip(dij)filet, in blokjes
- Zwarte peper, naar smaak (en EVT Himalayazout, naar smaak)
- 200 g bloemkool, tot 'rijst' gemalen
- 200 ml [kokosmelk](#)
- ½ [bouillonblokje \(zonder e621\)](#)
- 2 tomaten, in blokjes
- 150 g bleekselderij, in smalle boogjes
- Garnering: 25 g [hazelnoten](#), gehakt
- Wat verse basilicum, geknipt
- 2 el geraspte [kokos](#) en 2 el [pompoenpitten](#)

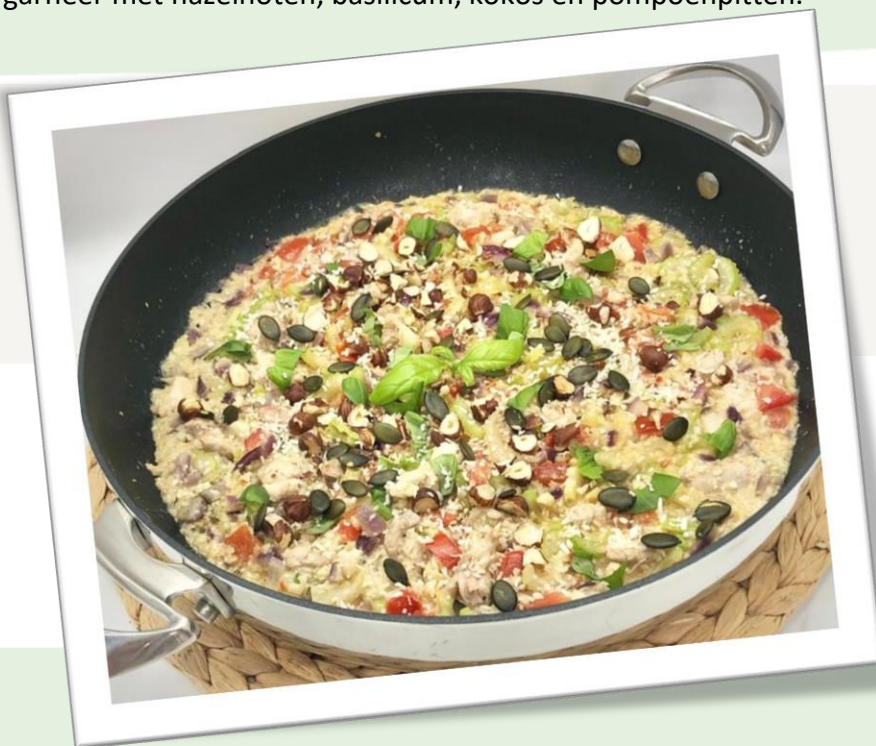


Hoe maak je het klaar?

- Verwarm de olijfolie en smoor ui en knoflook.
- Voeg de kip toe en bak het met wat peper. Wacht met toevoegen van zout tot het aangegeven moment.
- Voeg de bloemkoolrijst toe en bak het enkele minuten.
- Voeg kokosmelk en bouillonblokje toe. Roer goed door en proef even of je het op smaak vindt; voeg evt. nog wat zout toe.
- Voeg de tomaten en bleekselderij toe, roer goed door en laat het gerecht ongeveer 10 minuten stoven.
- Verdeel het gerecht over 2 borden en garneer met hazelnoten, basilicum, kokos en pompoenpitten.

Voedingswaarde p.p.

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



Tip

- Ook lekker met broccolirijst, en zalm of makreel in plaats van kip.
- Je kunt ook (deels) [konjac rijst](#) gebruiken voor een lekkere bite.