



Kant-en-klaar

HIGH PRO RIJST

Bereidingswijze

Breng een halve liter water aan de kook. Voeg de high pro rijst toe en laat 12 min. koken.

Recept RISOTTO

INGREDIENTEN:

1 zakje High Pro rijst	5 g bieslook of pijpajuin
1 zakje gevogeltebouillon	100 ml magere room 4%
80 g wortel	10 g Parmezaanse kaas of
100 g courgette	20 g Slankie smeerkaas
70 g champignons	peper, zout, 1el olijfolie

Schil de wortel, was de courgette en snijd ze in blokjes van 0,5cm. Maak de champignons schoon en snijd ze in reepjes van 0,5cm. Snipper de bieslook of pijpajuin. Bereid de rijst zoals hierboven aangegeven. Wok de gesneden groenten in een eetlepel olijfolie. Voeg eerst de wortelen toe, laat 5 min. stoven, na 2 min voegt u de courgetten toe. Laat 3 min. stoven, als laatste voegt u de champignons toe, laat nog 2 min. stoven met deksel. Voeg daarna de magere room toe en de Parmezaanse kaas of Slankie. Kruid af met peper en zout. Voeg als laatste de gekookte rijst toe en laat nog 2 min opwarmen. Serveer in een diep bord en werk af met bieslook.

LASAGNA

Bereidingswijze

Neem een kom, voeg 2,5 l water toe en breng aan de kook met een snuifje zout en ½ blokje kippenbouillon. Plaats voorzichtig 6 lasagnebladen in de kom en breng 12 min. aan de kook. Giet af en hou de lasagnebladen opzij.



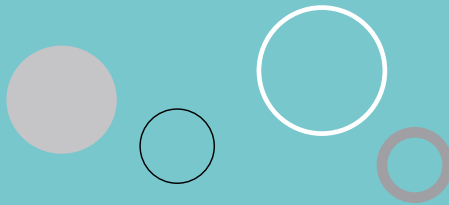
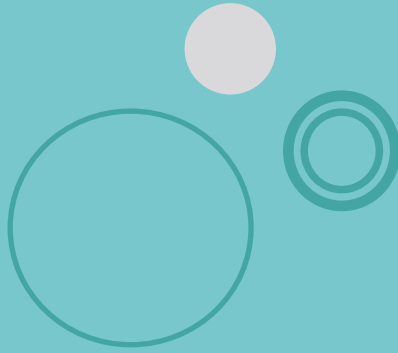
Meer downloads?

Surf naar <http://kyalin.be/nl/downloads/downloads> voor informatie, veel gestelde vragen, recepten en bijkomende info.

Op de hoogte blijven van nieuwe producten? Schrijf je in voor onze nieuwsbrief of volg ons op Facebook.

Zie je het even niet meer zitten? Laat je bijstaan door onze coach of onze support.

SUCCES!



Samen slimmer afslanken.



www.kyalin.be