



Citrouenrisotto met garnalen

en gebakken courgette en prei



30-40min



2 personen

Vandaag staat er een bordje vol zomerse smaken en kleuren op het menu, met daarbij een hoofdrol voor de frisgele citroen! De zachte risotto bereid je namelijk met citroenrasp voor een extra frisse twist. Het citroensap gebruik je vervolgens om de garnalen op smaak te brengen. De groene courgette en prei zorgen voor een fijn accent. Zin in de zomer? Zet dan dit fijne bordje risotto vanavond op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 10g groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1x garnalen ²
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 courgette
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

schaaldieren (2), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 766kcal, vet 29.7g, koolhydraten 95.3g, eiwit 31.0g



1. Prei snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Los het **bouillonpoeder** op in 700ml heet water.



2. Risotto starten

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **prei** 2-3min. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak ca. 1min. Blus af met **100ml bouillon** en **2el citreusap**, en kook al roerende tot de **bouillon** is opgenomen.



3. Risotto koken

Voeg de **helft van de knoflook**, de **helft van de citreusap** en **100ml bouillon** toe en kook roerend tot de **bouillon** is opgenomen. Herhaal het toevoegen van **bouillon** tot de **risottorijst** beetgaar en romig is, dit duurt ca. 20min. Spoel ondertussen de **garnalen** met koud water in een zeef en dep droog met wat keukenpapier.



4. Garnalen bakken

Meng de **garnalen** met de **rest van het citreusap en -rasp**, de **rest van de knoflook**, de **helft van de Italiaanse kruidenmix** en een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **garnalen** in 2-3min rondom gaar. Schep uit de pan en zet opzij.



5. Courgette bakken

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgetteplakjes** 4-5min, tot ze goudbruin en beetgaar zijn. Breng de **courgette** op smaak met een snuf zout en peper. Voeg de **garnalen** toe en roerbak ca. 1min mee.



6. Risotto afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Roer de **helft van de gebakken garnalen** en **courgette**, de **helft van de geraspte kaas** en evt. nog 1el (plantaardige) boter door de **risotto**. Proef en breng evt. op smaak met zout en peper. Schep de **risotto** op en verdeel er de **rest van de gebakken garnalen** en **courgette** over. Bestrooi met de **rest van de kaas**.