

MARLEY SPOON



Risotto van parelcouscous met zalm

met venkel, prei en kaas



ca. 30min



2 personen

Parelcouscous is een heerlijk alternatief voor risottorijst. Het heeft een lekkere beet en je kunt er goed mee variëren. Vandaag maak je een makkelijk eenpansgerecht, met venkel, prei en zalm. Je gaart alles in dezelfde pan en voegt aan het einde alleen nog wat kaas toe. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 10g groentebouillonpoeder
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 200g parelcouscous ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- 1 el mosterd ¹⁰
- 15ml olijfolie
- 10ml azijn
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 854kcal, vet 38.4g, koolhydraten 86.7g, eiwit 41.5g



1. Groenten snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Snijd de **venkel** ook in de lengte doormidden en in dunne reepjes. Verwijder daarbij de stronk en steel. Houd eventueel aanwezig **venkelloof** apart voor de garnering. Pel en hak de **knoflook** grof.



2. Groenten bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **prei**, **venkel** en **knoflook** in 5-6min zacht.



3. Ingrediënten voorbereiden

Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water. Spoel de **zalmfilets** af, dep droog en verwijder de huid met een scherp mes. Controleer de **filets** op graatjes. ndene Gräten entfernen.



4. Couscous en zalm garen

Voeg 1el mosterd aan de pan toe en roer door. Voeg de **parelcouscous** toe, roer door en schenk de **bouillon** erbij. Voeg de **zalmfilets** in hun geheel toe en breng alles aan de kook. Draai het vuur laag en laat 10-12min garen, tot de **parelcouscous** beetgaar is. Roer regelmatig om zodat de **zalm** in stukjes uiteenvalt.



5. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn.



6. Couscous afmaken

Voeg **3/4e van de kaas**, 1el boter en 2tl (wittewijn)azijn toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **couscous** over diepe borden en bestrooi met de **rest van de kaas** en het **venkelloof**.