



Risotto met garnalen en courgette

met spinaziesalade



ca. 30min



2 personen

Dit flamboyante gerecht brengt twee heerlijke recepten samen. De romige risotto met courgette en versgeraspte kaas is de perfecte tegenhanger voor de in knoflook gebakken garnalen. Knoflookgarnalen staan regelmatig als voorgerecht of borrelhapje op de kaart, maar geef toe: ook bovenop deze risotto zijn ze niet te versmaden.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 200g risottorijst
- 1 courgette
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 wortel
- 100g babyspinazie
- 1x garnalen (ontdood) ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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 740kcal, vet 27.1g, koolhydraten 95.4g, eiwit 27.4g



1. Bouillon maken

Breng 1L water aan de kook in een kleine kookpan. Roer het **bouillonpoeder** er door en houd de **bouillon** warm op laag vuur.



2. Ui bakken

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1-2min.



3. Risotto starten

Blus de **rijst** af met **¼ van de bouillon** en roer door totdat de **bouillon** volledig is opgenomen. Herhaal dit twee keer. Snijd intussen de **courgette** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes.



4. Risotto afmaken

Voeg de **courgette** met de **rest van de bouillon** toe aan de koekenpan. Roer tot de **bouillon** is opgenomen, en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. meer water toe. De totale kooktijd van de **risotto** is 18-20min. Rasp de **kaas** boven de pan fijn en roer door. Breng de **risotto** op smaak met zout en peper.



5. Salade maken

Schil of schrob de **wortel** en schaaf 'm met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten. Doe de **wortellinten** met de **babyspinazie** in een kom. Klop een **dressing** van 1el **azijn**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Hussel de **salade** om met de **dressing**.



6. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep ze droog. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **garnalen** met de **knoflook** en een snuf zout en peper in 4-5min roze en gaar. Schep de **risotto** op, verdeel de **knoflookgarnalen** erover en serveer de **salade** erbij.