



Citroenrisotto met garnalen

met gesauteerde courgette en prei



20-30min



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 groentebouillonblokje ⁹
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 citroen
- 200g risottorijst
- 1x tijgergarnalen ²
- 5g Just Greens seasoning
- 1 courgette
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- evt. boter

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- grote wok of kookpan
- vergiet

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

Allergenen

schaaldieren (2), melk (7), selderij (9).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 782kcal, vet 29.8g,
koolhydraten 86.7g, eiwit 38.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Los het **bouillonblokje** in het gekookte water op. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne reepjes. Was de **preireepjes** grondig in een vergiet.



4. Garnalen bakken

Meng de **tijgergarnalen** met **1-2el citroensap**, de **rest van de citroenrasp**, de **rest van de knoflook**, **Just Greens seasoning**, 1/2tl zout en peper naar smaak. Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 2-3min tot ze mooi roze en net gaar zijn. Neem uit de pan en zet apart.



2. Risotto starten

Verhit 1el olijfolie in een grote kookpan of wok op middelhoog vuur en bak de **preireepjes** 2-3min. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Voeg de **risottorijst** aan de pan toe en bak 1min tot de **rijstkorrels** glazig zijn. Voeg dan **2el citroensap** en een **soeplepel bouillon** toe en kook al roerend tot de **bouillon** is opgenomen.



5. Courgette bakken

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



3. Risotto koken

Voeg dan de **helft van de knoflook**, de **helft van het citroenrasp** en nog een **soeplepel bouillon** toe en kook roerend tot de **bouillon** is opgenomen. Herhaal het toevoegen van **bouillon** tot de **risottorijst** beetgaar en romig is, de totale kooktijd is 20-25min. Voeg evt. water toe als de **bouillon** opdraakt.



6. Risotto afmaken

Roer de **helft van de gebakken garnalen** en **courgette**, **helft van de geraspte kaas** en evt. 1-2el (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**.