



<650kcal: Risotto met garnalen

met cherrytomaten en kaas



30-40min



2 personen

Wie ooit heeft durven beweren dat comfortfood niet chique kan zijn, zal zijn woorden nu moeten inslikken. Risotto is bevredigend door de kaas die hem romig maakt, maar ook heel verfijnd door het bereidingsproces. Ook is risotto ontzettend veelzijdig. Vandaag maken we een fijne versie met garnalen en rozemarijn. Nootachtige imput krijgen we van verse rucola en een zoete sappigheid van mooie cherrytomaten.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 5g verse rozemarijn
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 648kcal, vet 19.1g, koolhydraten 92.0g, eiwit 26.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **ui** en **knoflook** en snijd klein. Halveer de **cherrytomaten**. Pluk de **rozemarijnaalden** en hak ze fijn.



2. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water.



3. Risottorijst fruiten

Verhit een middelgrote kookpan op laag tot middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **rijst** toe en bak ca. 1min.



4. Risotto koken

Verlaag het vuur en blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit 18-22min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Proef tussendoor: het kan zijn dat de **rijst** al gaar is voordat de **bouillon** op is - voeg scheutjes heet water toe als je juist **bouillon** tekort komt. Roer de **kaas** door de **risotto**.



5. Garnalen bakken

Verhit, als de **risotto** nog een paar minuten te gaan heeft, een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook**, **garnalen** en **rozemarijn** 2-3min. Bestrooi evt. met wat peper en zout. **Let op:** bak de **garnalen** niet te lang, anders drogen ze uit.



6. Afmaken en serveren

Schep de **rucola** voor het serveren door de **risotto**, of serveer 'm erbovenop. Verdeel de **risotto** over borden en top met de **garnalen** en de **cherrytomaten**.