



Citroenrisotto met garnalen

met gesauteerde courgette en prei



30-40min



2 personen

Vandaag staat er een bordje vol smaak en kleur op het menu, met frisgele citroen in de hoofdrol! Deze 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. Nagenieten van de zomer? Zet vanavond dan dit heerlijke bordje risotto op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 groentebouillonblokje ⁹
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 citroen
- 200g risottorijst
- 1x tijgergarnalen ²
- 5g Provençaalse kruiden
- 1 courgette
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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 774kcal, vet 28.6g,
koolhydraten 86.8g, 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, was hem grondig en snijd vervolgens in dunne reepjes.



4. Garnalen bakken

Meng de **tijgergarnalen** met **1-2el citroensap**, de **helft van de Provençaalse kruiden** en de **rest van de citroenrasp** en de **knoflook**, 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 middelgrote kookpan of wok op middelhoog vuur en bak de **prei** in 2-3min zacht. 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 **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 **courgette** in 4-5min beetgaar en goudbruin. Breng de **courgette** op smaak met zout en peper. Voeg de **garnalen** toe en roerbak 1min mee. Rasp de **kaas** fijn.



3. Risotto koken

Voeg de **helft van de knoflook**, **1/2tl citroenrasp** en een **soeplepel bouillon** toe. 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 garnalen** en **courgette** samen met de **helft van de kaas** en evt. 1-2el boter door de **risotto**. Proef en breng op smaak met zout en peper. Schep de **risotto** op en verdeel er de **rest van de garnalen** en **courgette** over. Bestrooi met de **rest van de kaas**.