



Venkelrisotto met tijgergarnalen

en zeekraal met dille



30-40min



2 personen

Zeekraal: misschien heb je het al wel eens gegeten, of er nog nooit van gehoord, maar wij bij Marley Spoon vinden het ontzettend lekker. Het geeft namelijk naast een lekkere bite ook een zilte smaak aan je gerechten. Sommige mensen beweren zelfs dat zeekraal "umami" is, wat Japans is voor "hartig". Ben je al nieuwsgierig geworden? Ga dan snel aan de slag met dit groene zeeplantje!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x soepgroenten ⁹
- 150g risottorijst
- 10g verse dille
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 citroen
- 1x zeekraal

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- evt. plantaardige boter

Kookgerei

- waterkoker
- maatbeker
- grote koekenpan of wok
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 577kcal, vet 17.4g, koolhydraten 77.3g, eiwit 26.9g



1. Venkel snijden

Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Verwijder het groen en snijd de **venkel** grof. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in het gekookte water.



2. Risotto starten

Verhit 1el olijfolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **soepgroenten** en **venkel** met 1/4tl zout 4-6min totdat de **groenten** zachter zijn. Voeg dan de **risottorijst** toe en bak 1min al roerend totdat de **rijstkorrels** glazig zijn.



3. Bouillon toevoegen

Voeg 1el azijn (witte wijnazijn) en **1 soeplepel bouillon** aan de **risottorijst** toe en kook al af en toe roerend tot de **bouillon** is opgenomen. Herhaal het toevoegen van de **bouillon** telkens in delen toe tot de **rijst** romig en beetgaar is, de totale kooktijd is 20-25min.



4. Smaakmakers toevoegen

Hak de **dillesteeltjes** fijn en de **rest van de dille** grof. Spoel de **garnalen** in een zeef om met koud water. Voeg na 15min kooktijd van de **risotto** de **garnalen** en **dillestelen** aan de pan toe.



5. Zeekraal bereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Verwijder eventuele houtige uiteinden van de **zeekraal**. Meng de **zeekraal** in een kom met **1/2tl citroenrasp**, **1el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf peper.



6. Risotto afmaken

Roer **1/2tl citroenrasp**, **2el citroensap** en **2/3e van de grofgehakte dille** door de **risotto**. Proef en breng de **risotto** op smaak met peper en zout en roer er 1el (plantaardige) boter door voor een extra romige textuur. Serveer de **risotto** met de **zeekraalsalade** erop en garneer met de **rest van de dille**.