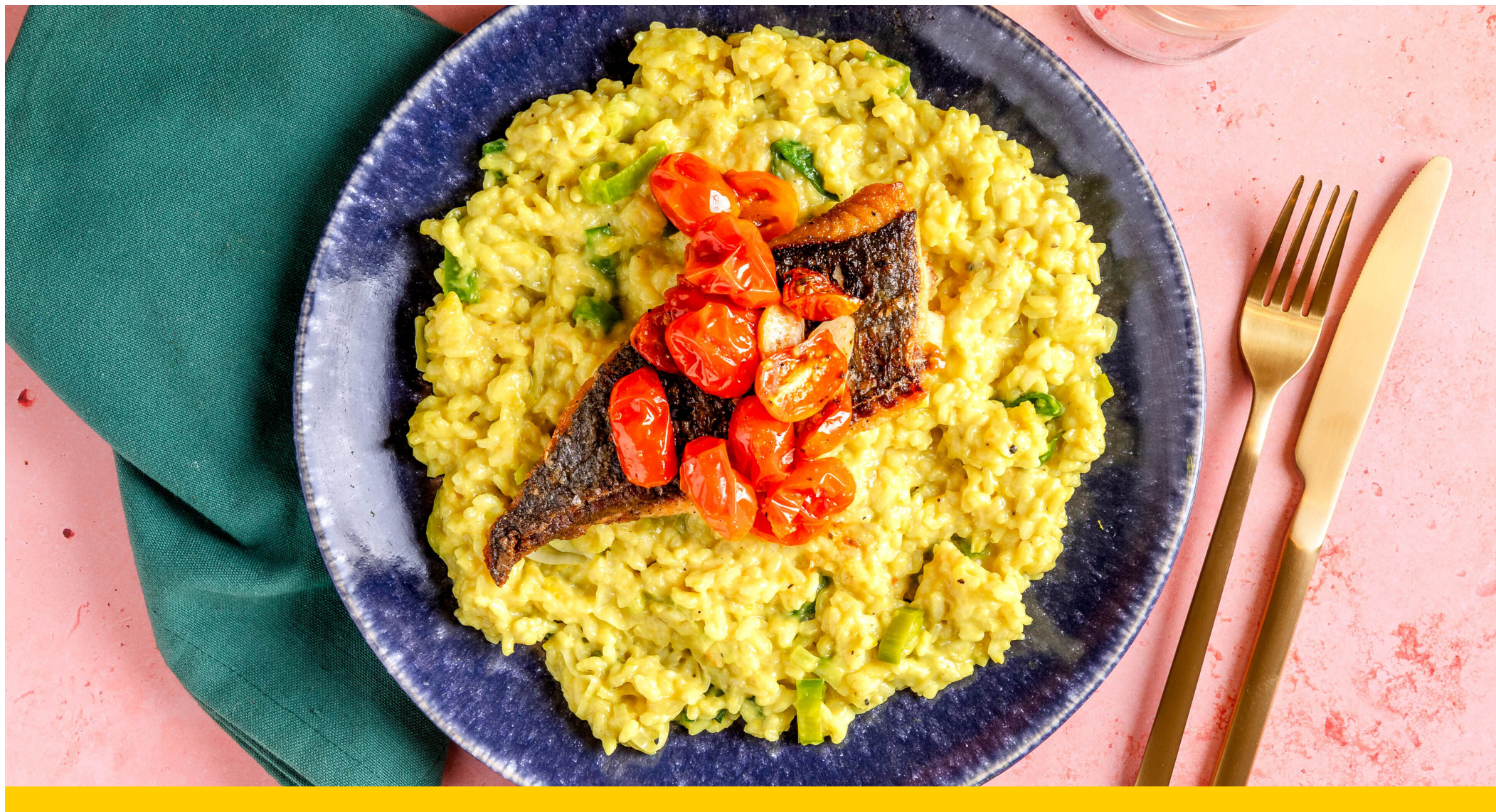




Zeebaarsfilet met risotto

met gebakken cherrytomaatjes



30-40min



2 personen

Vandaag draai je een romige risotto met kaas en prei in elkaar. Als kers op de spreekwoordelijke taart bak je er sappige zeebaarsfilets bij en je maakt het af met cherrytomaatjes en knoflook uit de oven. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 prei
- 200g risottorijst
- 1 blokje Italiaanse kaas²
- 2 zeebaarsfilets met huid¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter²
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

Vis (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 846kcal, vet 38.5g, koolhydraten 92.5g, eiwit 30.5g



1. Tomaten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Halveer de **cherrytomaten**. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Doe de **tomaten** in een ovenschaal en meng met de **helft van de kruidenmix**, de **knoflook**, 1 el olijfolie en een snuf peper en zout en zet opzij.



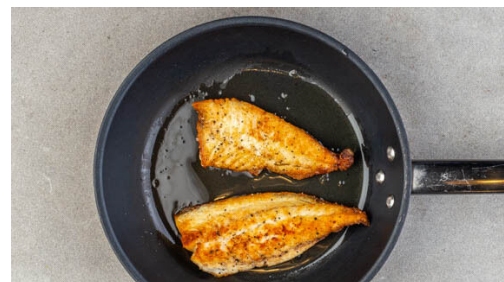
4. Kaas raspen

Zet terwijl de **risotto** opstaat de **cherrytomaten** in de oven en rooster 12-15min. Rasp de **kaas** fijn.



2. Rijst en prei bakken

Los het **bouillonpoeder** op in 750ml heet water. Snijd de **prei** in ca. 1cm brede ringen. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1 el olijfolie. Bak de **rijst** en **prei** in 1-2min glazig, schep regelmatig om.



5. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf rondom in met een snuf peper en zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie en bak de **vis** in 2-4min knapperig op de huidkant. Draai de **vis** voorzichtig om en bak nog 2-3min tot hij gaar is.



3. Risotto koken

Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit 18-20min 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. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Afmaken en serveren

Roer 1 el boter en de **kaas** door de **risotto**. Proef of je nog peper en zout wilt toevoegen. Schik de **vis** en **cherrytomaatjes** bovenop de **risotto** en serveer.