



Risotto met garnalen en courgette

met citroen en kervel



30-40min



2 personen

Een romige risotto past bij elk seizoen. Voor deze lichte variant worden de garnalen gebakken in olijfolie en op smaak gebracht met vers citroensap. Geraspte courgette en verse kervel maken het af. Voor een klein beetje lentekriebels in de herfst.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 courgette
- 1 citroen
- 10g verse kervel
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1x tijgarnalen ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

schaaldieren (2), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 24.3g, koolhydraten 91.2g, eiwit 29.6g



1. Uien snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water.



2. Risotto maken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1-2el olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1-2min, voeg de **rijst** toe en bak 1-2min mee. Schenk wat **bouillon** in de pan en roer tot de **rijst** het heeft opgenomen. Herhaal met de **rest van de bouillon** tot de **rijst** beetgaar is, dit duurt 20-25min.



3. Courgette rasp

Rasp de **courgette** grof. Voeg de **courgetterasp** in de laatste 6-7min kooktijd aan de **risotto** toe om mee te laten garen.



4. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Hak de **kervel** zonder harde steeltjes fijn en rasp de **kaas** fijn.



5. Garnalen bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1-2el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** in 2-3min roze en gaar. Breng de **garnalen** op smaak met peper en het **sap** van **1 citroenpartje**.



6. Risotto afmaken

Roer de **kaas** en de **citroenrasp** door de **risotto**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **risotto** met de **garnalen** bovenop, bestrooi met de **kervel** en geef de **rest van de citroenpartjes** erbij.