



Venkelrisotto met gebakken feta

met rucola en courgette



30-40min



2 personen

Vandaag laten we ons verwennen door de zachte smaken van venkel en courgette. Maar wacht, wij zouden Marley Spoon niet zijn als we er niet een spannende twist aan zouden geven! Uit de oven tover je pakketjes gebakken feta met zoutige kappertjes, die samen met de kruidige rucola zorgen voor een aromatische opschudding. Een heerlijke verrassing!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g groentebouillonpoeder
- 2 zakjes Italiaanse kruidenmix
- 200g risottorijst
- 1 zakje kappertjes
- 100g feta ⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

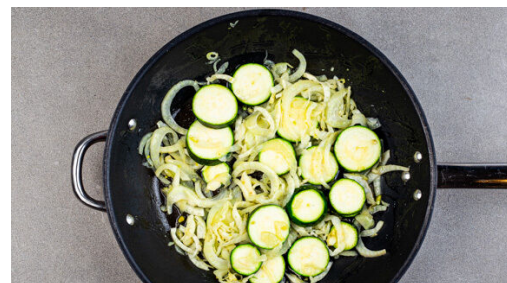
Voedingswaarde per portie

calorieën 821kcal, vet 41.3g, koolhydraten 93.0g, eiwit 19.7g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **venkel** in de lengte doormidden, verwijder de harde stelen en de stronk. Bewaar het **venkelloof** en de **zachtere stelen**. Snijd de **venkel** in hele dunne reepjes. Snijd de **courgette** in plakken van ca. 1cm. Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



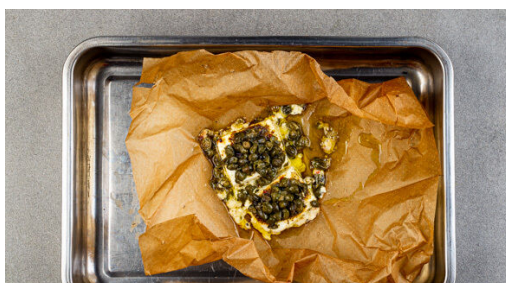
2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el boter en bak de **venkelreepjes** en **courgetteplakken** met een snuf zout ca. 6min, tot de **groenten** zacht en licht gebruind zijn.



3. Risotto maken

Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water. Voeg de **knoflook**, de **helft van de Italiaanse kruidenmix** en de **rijst** toe aan de pan en bak 1-2min. Voeg dan beetje bij beetje de **bouillon** toe en roer goed zodat de **rijst** niet aan de bodem blijft plakken. Herhaal dit zo'n 18-20min, tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. meer water toe.



4. Feta bakken

Hak de **kappertjes** fijn. Halveer de **feta** en leg het in het midden van een stuk bakpapier van 20x20cm. Bedruppel met 1el olijfolie, bestrooi met de **kappertjes** en de **rest van de Italiaanse kruiden**. Vouw het pakketje dicht. Leg het in een ovenschaal en bak ca. 15min in de oven, tot de **feta** zacht is. Open het pakketje na 10min baktijd zodat de **feta** goudbruin kleurt.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en 1/2tl honing.



6. Salade maken

Hak het **venkelloof** en de **zachte venkelstelen** fijn en meng met de **rucola** en de **dressing**. Breng de **risotto** op smaak met zout en peper en verdeel over diepe borden of kommen. Serveer de **feta** en de **salade** bovenop en geef evt. **overgebleven salade** erbij.