



Rijke venkelrisotto met vis

citroen en een frisse kruidenolie



30-40min



2 personen

Wist je dat de Italianen per persoon gemiddeld 5 kilo venkel per jaar eten? Wij niet, maar na een klein onderzoekje snappen we hun reden wel: de venkel is een helende wonderknol en geeft aan menig gerecht een bijzondere smaak. Probeer het eens in deze risotto, die je met stukjes verse vis en een zelfgemaakte verse kruidenolie serveert.

Wat je van ons krijgt

- 4
- 7
- 9

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

Allergenen

vis (4), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

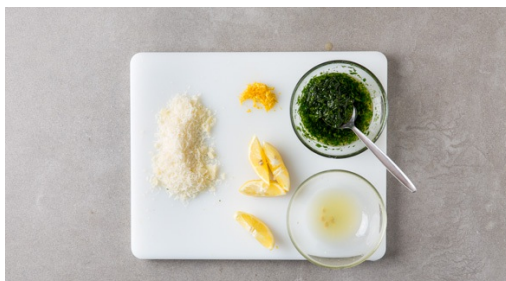
Voedingswaarde per portie

calorieën 670kcal, vet 27.9g, koolhydraten 68.7g, eiwit 32.7g



1. Risotto voorbereiden

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden, verwijder het **groen** en de **stronk** en snijd de **rest** in kleine blokjes. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook en laat het **bouillonblokje** in het gekookte water oplossen.



4. Kruidenolie maken

Pluk intussen de **peterselie**- en **dilleblaadjes**, hak ze allebei zeer fijn. Snijd de **bieslook** in dunne rolletjes of gebruik een schaar. Meng de **verse kruiden** met 2-3el olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rasp de **kaas** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **een citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



2. Risotto starten

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan en bak de **ui** met de **venkel** 1-2min, voeg dan de **risottorijst** toe en bak in 1min glazig.



5. Vis toevoegen

Voeg na 17-18min kooktijd van de **rijst** de **vismix** toe en kook nog 2-3min al af en toe roerend tot de **vis** gaar is.



3. Risotto koken

Giet een soeplepel **bouillon** in de pan, net genoeg zodat de **rijst** onderstaat en kook al zachtjes roerend totdat de **bouillon** is opgenomen. Herhaal het toevoegen van de **bouillon** totdat deze op is en de **rijst** gaar is, dit duurt 18-20min. Voeg extra water toe mocht de **bouillon** eerder opraken.



6. Risotto afmaken

Roer de **geraspte kaas** door de **rijst** zodra deze gaar is en breng de **risotto** op smaak met **1tl citroenrasp**, **1el citroensap**, zout en peper. Serveer de **rijst** met de **kruidenolie** en **citroenpartjes**.