



V2: Risotto met vega-kipstukjes en courgette

met citroen en peterselie



30-40min



2 personen

Een romige risotto past bij elk seizoen. Deze zomerse, lichte variant fleurt je dag op met vegan kipstukjes van Heura in olijfolie en op smaak gebracht met vers citroensap. Geraspte courgettes en verse peterselie maken het af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 2 courgettes
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷
- 1x vegan kipstukjes ⁶

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.

Kooktip

Als je het recept helemaal veganistisch wilt bereiden, kun je de kaas weglaten.

Allergenen

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 802kcal, vet 31.5g, koolhydraten 95.8g, eiwit 30.9g



1. Ui snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water.



2. Risotto opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** in 1-2min glazig, voeg de **rijst** toe en bak 1-2min mee. Schenk wat **bouillon** in de pan en roer tot de **rijst** het heeft opgenomen. Voeg weer een **scheut bouillon** toe en herhaal deze stap tot de **rijst** beetgaar is, dit duurt 18-20min.



3. Courgette raspen

Rasp tussendoor de **courgettes** grof. Voeg de **courgetterasp** in de laatste 6-7min kooktijd aan de **risotto** toe.



4. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en rasp de **kaas** fijn.



5. Vegan kipstukjes bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **vegan kipstukjes** in ca. 6min rondom goudbruin en gaar. Breng de **vegan kipstukjes** 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 **vegan kipstukjes** bovenop, bestrooi met de **peterselie** en geef de **rest van de citroenpartjes** erbij.