



Risotto met vegetarische kip 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 gebakken 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 mediterrane 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.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 801kcal, vet 32.5g, koolhydraten 96.0g, eiwit 31.1g



1. Ui snijden

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



2. Risotto opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. 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** en snijd de **citroen** in partjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **kaas** fijn.



5. Vegan kip bakken

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