

DINNERLY



Groene risotto met prei en broccoli en basilicumpesto



ca. 40min



2 personen

Groen, groener, groenst... is onze maaltijd van vandaag! We bereiden namelijk prei en broccoli in de oven en maken er een heerlijke pesto van basilicum, peterselie, kaas en pompoenpitten bij. En dat is nog niet alles, want we serveren deze groene smaakmakers in een lekker romige risotto. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g pompoenpitten
- 1 blokje harde kaas ^{1,2}
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 200g risottorijst
- 1 broccoli

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

eieren (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 807kcal, vet 38.4g, koolhydraten 90.8g, eiwit 20.6g



1. Prei bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **prei** in dunne ringen. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **prei** met een snuf zout op middelhoog vuur in ca. 5min glazig. Los het **bouillonpoeder** op in 750ml heet water.



2. Pesto maken

Leg de **pompoenpitten** op een bakplaat met bakpapier en bak 3-5min in de oven, tot ze licht goudbruin zijn. Pel 1 teen knoflook en snij in vieren. Rasp de **kaas** grof. Doe de **pompoenpitten**, de **kaas**, de **basilicum**, de **helft van de peterselie** en de knoflook in een hoge (maat)beker. De bakplaat gebruiken we zo weer.



3. Risotto opzetten

Voeg de **rijst** toe aan de pan met **prei** en bak in 1-2min glazig. Blus dan beetje bij beetje af met 1el azijn en de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **risotto** 2-3min afgedekt rusten.



4. Broccoli bakken

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en de **stronk** in blokjes van ca. 1,5cm. Meng de **broccoli** op de gebruikte bakplaat met 1el olijfolie en wat peper en zout en bak dan 10-12min in de oven, tot ie licht geroosterd is. Snij de **rest van de peterselie** grof.



5. Pesto maken

Voeg 2el olijfolie, ½el azijn, 1el water en een flinke snuf peper toe aan de **ingrediënten** in de hoge (maat)beker en pureer tot een romige **pesto**. Voeg evt. 1-2el water toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng op smaak met peper en zout, en meng dan door de **risotto**. Schep de **risotto** en **broccoli** op borden, garneer met de **rest van de peterselie** en serveer.



6. Easy peasy...

...lemon squeezey! Als je fan bent van fris-fruitleke citroen kun je de azijn in de pesto vervangen door citroensap. Lekker en makkelijk!