



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
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 zakjes Italiaanse kruidenmix
- 200g risottorijst
- 1 zakje kappertjes
- 100g feta ¹
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ¹
- 1tl mosterd ²
- 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 (1), Mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

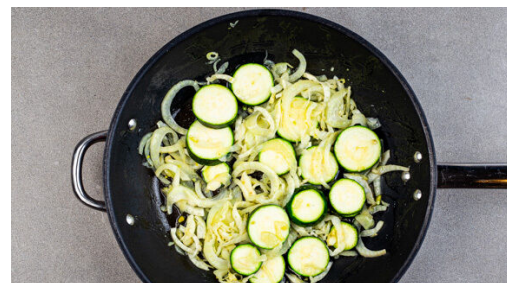
Voedingswaarde per portie

calorieën 815kcal, vet 41.0g, koolhydraten 92.3g, eiwit 19.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **venkel**, verwijder de harde onderkant en stelen en snij de **venkel** dan in heel dunne reepjes. Bewaar het **venkelloof** en de **zachtere stelen**. Snijd de **courgette** in plakken van ca. 1cm. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



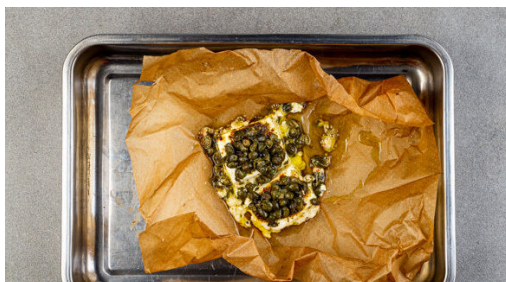
2. Groente bakken

Smelt 2el boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **venkelreepjes** en **courgette** met een snuf zout ca. 6min op hoog vuur, tot de **groente** zacht en licht gebruind is.



3. Risotto maken

Los het **bouillonpoeder** op in 750ml heet water. Voeg de **knoflook**, de **helft van de Italiaanse kruidenmix** en de **rijst** toe aan de pan en bak 1-2min mee. Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. wat extra water toe.



4. Feta bakken

Hak de **kappertjes** fijn. Halveer de **feta** en leg 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 ½tl 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 peper en zout en verdeel over diepe borden of kommen. Serveer de **feta** en de **salade** bovenop en geef evt. **overgebleven salade** erbij.