



Italiaanse krokante feta

op risotto van tomaat en courgette



30-40min



2 personen

Stiekem zijn we best jaloers op de Mediterrane keuken. De Zuiderse ingrediënten zijn lekker vol van smaak dankzij een milder klimaat en de lokale keukens kennen gerechten waarbij menig stampotje verbleekt. Vandaag sluiten we een huwelijk tussen Griekenland en Italië met feta in een kruidenjasje geserveerd op een bord courgette-tomatenrisotto. En wil je extra romigheid? Roer dan een lepel zachte boter door de risotto.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 blik cherrytomaten
- 2 blokjes Italiaanse kaas ^{3,7}
- 20g verse kruidenmix: basilicum, oregano en rozemarijn
- 1x feta ⁷
- 2 zakjes maïzena

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- evt. boter

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker
- grote koekenpan of wok

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Wil je extra romigheid? Roer dan een lepel zachte boter door de risotto.

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

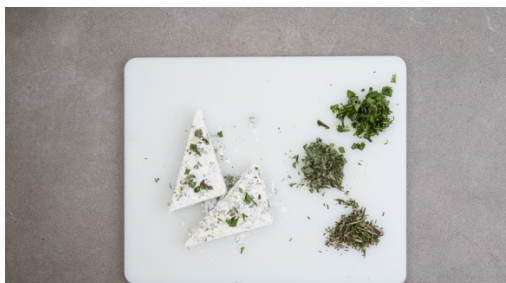
Voedingswaarde per portie

calorieën 826kcal, vet 30.8g, koolhydraten 105.7g, eiwit 27.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **courgette** in blokjes. Los het **bouillonpoeder** in het gekookte water oplossen.



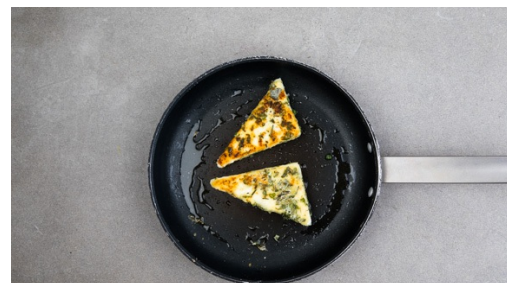
4. Feta paneren

Rasp de **Italiaanse kaas** fijn. Pluk de **verse kruidenblaadjes** en hak ze zo fijn mogelijk. Snijd de **feta** schuin doormidden, zodat je 2 driehoeken hebt. Meng de **maïzena** met de **helft van de verse kruiden** en een snuf zout en peper. Wrijf de **feta** rondom in **kruidenmengsel**.



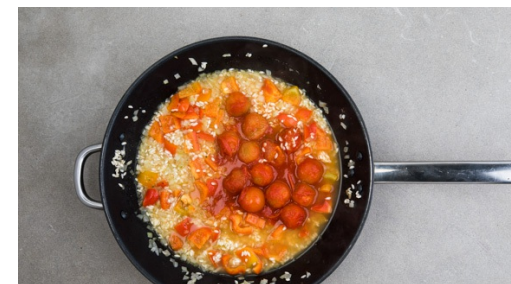
2. Risotto starten

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2-3min. Voeg de **rijst** aan de pan toe en roerbak 1min totdat de korrels glazig zijn. Schenk **1/3e van de bouillon** in de pan en kook al roerend totdat de **rijst** de **bouillon** heeft opgenomen.



5. Feta bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **feta** 2-3min per kant totdat de buitenkant goudbruin en knapperig is.



3. Risotto koken

Voeg de **cherrytomaten in blik** toe en roer goed door. Herhaal dan het toevoegen van de **bouillon** in delen tot de **rijst** beetgaar is. Voeg halverwege de **courgette** toe.



6. Smaakmakers toevoegen

Roer tot slot 1el azijn, de **gerasppte kaas** en **1el verse kruiden** door de **risotto** (zie **tip, links**). Proef en breng evt. op smaak met meer zout en peper. Serveer de **risotto** met de **feta** bovenop en bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.