

DINNERLY



Heekfilet op zachte risotto met prei en aromatische tomatensalsa met kappertjes



ca. 30min



2 personen

Bij Dinnerly weten we dat een romige risotto je dag helemaal goed kan maken. Alleen al het koken van dit geruststellende rijstgerecht werkt ontspannend. We bakken wat prei en koken de rijst al roerende in geurige bouillon. We serveren er vandaag tomatensalsa met kappertjes en malse heekfilet op. Genieten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 10g groentebouillonpoeder
- 1 prei
- 200g risottorijst
- 1 tomaat
- 1 zakje kappertjes
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 2 heekfilets ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- waterkoker

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

ALLERGENEN

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 690kcal, vet 21.1g, koolhydraten 88.5g, eiwit 34.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 600ml water aan de kook in een waterkoker. Meng het **bouillonpoeder** erdoor en zet opzij. Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in repen van ca. 1cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



2. Prei bakken

Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak de **prei** en knoflook ca. 2min. Voeg dan de **rijst** toe en bak 1-2min mee.



3. Risotto koken

Voeg 1el azijn toe aan de pan. Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer voortdurend zodat de **rijst** niet aanbakt, zet het vuur indien nodig lager. Herhaal dit zo'n 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. meer water toe. Haal de **risotto** van het vuur.



4. Salsa maken

Snij ondertussen de **tomaat** in blokjes van ca. 1cm en snij de **kappertjes** grof. Meng de **tomaat** met de **kappertjes**, 1tl azijn en een snuf zout. Rasp de **kaas** fijn.



5. Vis garen

Dep de **vis** droog met keukenpapier als de **risotto** bijna klaar is. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **vis** 1-2min per kant en kruid met wat zout. Meng de **kaas** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **risotto** op borden, garneer met de **tomatensalsa** en serveer de **vis** erop.



6. Azijn of wijn?

Om het traditioneel te houden kun je in plaats van azijn een scheutje witte wijn aan de risotto toevoegen. Het grootste deel van de alcohol verdwijnt bij het koken, toch kun je het beter weglaten als er kinderen mee-eten.