



Citroenrisotto met garnalen

en gebakken courgette en prei



30-40min



2 personen

Vandaag staat er een bordje vol zomerse smaken en kleuren op het menu. Naast sappige garnalen, courgette en prei, speelt de zonnig gele citroen hier een hoofdrol. De citroenrasp geeft de risotto een frisse twist, en het citroensap brengt de garnalen op smaak. Zin in de zomer? Zet dan dit fijne bordje risotto vanavond op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 10g groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1x garnalen (ontdood)²
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 courgette
- 1 blokje harde kaas^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

schaaldieren (2), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 726kcal, vet 26.8g, koolhydraten 95.3g, eiwit 27.4g



1. Prei snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water.



2. Risotto starten

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **prei** 2-3min. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak ca. 1min. Blus af met **100ml bouillon** en **2el citroensap**, en kook al roerende tot de **bouillon** is opgenomen.



3. Risotto koken

Voeg de **helft van de knoflook**, de **helft van de citroenrasp** en nog **100ml bouillon** toe en kook roerend tot de **bouillon** is opgenomen. Herhaal het toevoegen van **bouillon** tot de **risottorijst** beetgaar en romig is, dit duurt ca. 20min. Spoel ondertussen de **garnalen** met koud water in een zeef en dep droog met wat keukenpapier.



4. Garnalen bakken

Meng de **garnalen** met de **rest van het citroensap en -rasp**, de **rest van de knoflook**, de **helft van de Italiaanse kruidenmix** en een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **garnalen** in 2-3min rondom gaar. Schep uit de pan en zet opzij.



5. Courgette bakken

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgetteplakjes** 4-5min aan elke kant. Breng de **courgette** op smaak met een snuf zout en peper. Voeg de **garnalen** toe en roerbak ca. 1min mee.



6. Risotto afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Roer de **helft van de gebakken garnalen** en **courgette**, de **helft van de geraspte kaas** en evt. 1el boter door de **risotto**. Proef en breng op smaak met zout en peper. Schep de **risotto** op en verdeel er de **rest van de gebakken garnalen** en **courgette** over. Bestrooi met de **rest van de kaas**.