

DINNERLY



Heekfilet op zachte risotto met prei en 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

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 prei
- 200g risottorijst
- 2 tomaten
- 1 zakje kappertjes
- 1x MSC-heekfilets ¹
- 1 blokje Italiaanse kaas ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Vis (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 697kcal, vet 21.9g, koolhydraten 88.0g, eiwit 35.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 750ml water aan de kook in een waterkoker. Meng het in een maatbeker met het **bouillonpoeder** 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 op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **prei** en knoflook ca. 2min. Voeg dan de **rijst** toe en bak 1-2min mee.



3. Risotto koken

Zet het vuur lager en roer 1el azijn door 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 en laat afgedekt 2-3min rusten.



4. Salsa & bereiden

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



5. Vis garen

Roer de **kaas** door de **risotto** en kruid naar 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.