

DINNERLY



Varkenskarbonade op zomerse risotto met courgette, tomaat en olijven



ca. 40min



2 personen

Het is weer hoogste tijd voor malse varkenskotelet op romige risotto. Om het toch licht en fris te houden vullen we die laatste met zomerse courgette, tomaat en olijven. Et voilà: een vrolijk bord vol heerlijke smaken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 tomaat
- 10g kippenbouillonpoeder
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 200g risottorijst
- 2 ribkarbonades
- 1 zakje zwarte olijven

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- 2 middelgrote koekenpannen
- waterkoker
- maatbeker

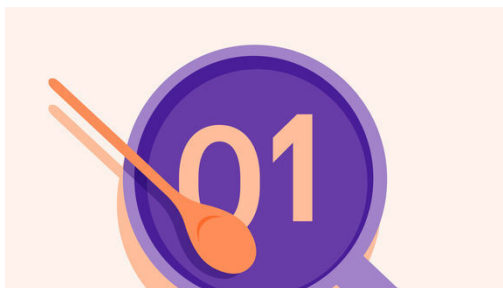
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

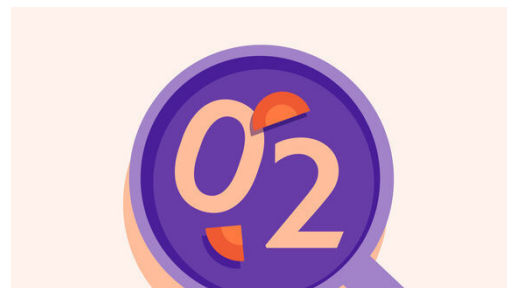
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 960kcal, vet 48.6g, koolhydraten 88.9g, eiwit 42.5g



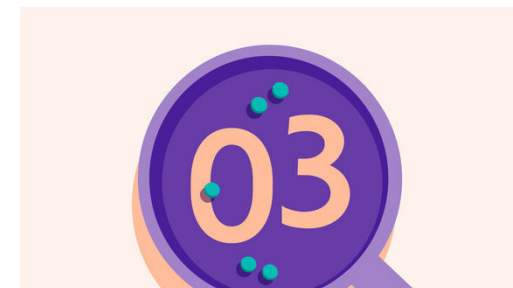
1. Groenten snijden

Laat 1el boter op kamertemperatuur komen. Breng 800ml water aan de kook in een waterkoker. Snij de **courgette** in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de harde kern uit de **tomaat** en snij het **vruchtvlees** ook in blokjes van ca. 1cm. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn.



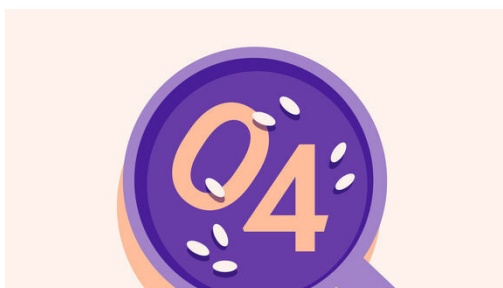
2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el boter op hoog vuur. Bak de **courgette** en **tomaat** 4-5min. Meng het kokende water met het **bouillonpoeder** en de **kruidenmix**.



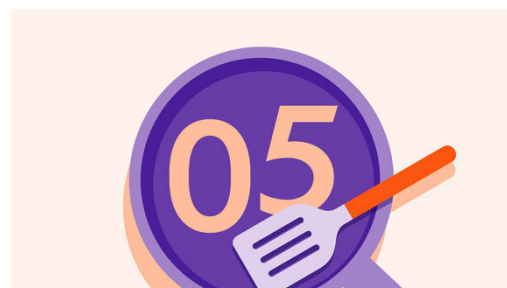
3. Risotto koken

Voeg de **rijst** en de helft van de knoflook toe en bak 1-2min, 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.



4. Vlees bakken

Meng de rest van de knoflook met de zachte boter. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid met 1/2tl peper en 1/2tl zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** ca. 4min per kant, tot het goudbruin is.



5. Afmaken en serveren

Snij de **olijven** fijn. Haal het **vlees** uit de pan en laat het ca. 2min rusten. Schep de **risotto** op borden, leg het **vlees** met wat knoflookboter erop en garneer met de **olijven**.



6. Door dik en dun

Dat risotto en parmezaan beste vrienden zijn is geen wonder, want ze passen perfect bij elkaar. Met een beetje geraspte parmezaan kun je je risotto een extra romige en umami smaak geven.