



Citroenige garnalen met risotto

met courgette, prei en verse peterselie



30-40min



2 personen

Risotto is even iets meer werk maar het resultaat is het meer dan waard. Dat weet onze chef Martina als geen ander en daarom ontwikkelde ze dit exemplaar voor ons: romige risotto met gedroogde tomaten, prei, courgette en verse peterselie, met als klapstuk botermalse citroenige garnalen uit de oven. Hmm...

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g risottorijst
- 40g gedroogde tomaten
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut¹
- 10g verse peterselie
- 1 blokje Italiaanse kaas²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- Sieb

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 806kcal, vet 26.4g, koolhydraten 92.0g, eiwit 49.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Snijd de **citroen** in dunne schijfjes en verwijder eventuele pitjes.



4. Tomaten toevoegen

Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes en voeg ze halverwege de gaartijd toe aan de **risotto**.



2. Prei en courgette bakken

Los het **bouillonpoeder** op in 750ml heet water. Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur en bak de **prei** met een snuf zout ca. 2min. Voeg de **courgette** toe en bak nog ca. 3min.



5. Garnalen garen

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. Meng de **garnalen** met 1el olijfolie en een snuf zout. Leg de **garnalen** in een ovenschaal en bedek met de **rest van de citroenschijfjes**. Rooster het geheel 5-8min in de oven, tot de **garnalen** gaar zijn.



3. Risotto maken

Voeg de **rijst** en de **helft van de citroenschijfjes** toe en bak 1-2min. Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. scheutjes heet water toe als je **bouillon** tekort komt.



6. Risotto afmaken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **kaas** fijn. Neem de **citroen** uit de **risotto**. Roer de **kaas** en de **braadsappen uit de overschaal** door de **risotto**. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Schep de **risotto** op borden en verdeel de **garnalen** erover. Bestrooi met de **peterselie** en serveer.