



Risotto met knoflookscampi's, courgette en frisse spinaziesalade



20-30min



2 personen

Dit flamboyante gerecht brengt twee heerlijke recepten samen. De romige risotto met chunky courgetteblokjes en versgeraspte kaas is de perfecte tegenhanger voor deze in knoflookolie gebakken tijgergarnalen. De knoflookgarnalen staan regelmatig als voorgerecht of borrelhapje op de kaart, maar geef toe: ook bovenop deze risotto zijn ze niet te versmaden.

Wat je van ons krijgt

- 2
- 9
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker

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

Allergenen

schaaldieren (2), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 750kcal, vet 22.3g, koolhydraten 93.2g, eiwit 38.6g



1. Bouillon maken

Breng 800ml water in een waterkoker aan de kook. Doe het gekookte water in een kleine kookpan met het **bouillonblokje** en breng aan de kook. Roer om het **bouillonblokje** op te laten lossen en zet het vuur laag.



2. Ui bakken

Pel en hak intussen de **ui** en **knoflook** fijn. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1min.



3. Risotto starten

Giet dan **1/4e deel van de bouillon** bij de rijstpan en roer door totdat de **bouillon** volledig is opgenomen. Herhaal dit twee maal. Snijd intussen de **courgette** zonder stronk in vier lange repen, snijd elke reep in 0,5cm brede plakjes.



4. Risotto afmaken

Voeg de **courgette** met het **laatste deel van de bouillon** aan de koekenpan toe. Roer tot de **bouillon** is opgenomen en voeg evt. meer water toe. De kooktijd van de **risotto** is 18-20min. Rasp de **kaas** boven de pan fijn en roer door, breng **risotto** op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Gebruik intussen een kaasschaaf of dunschiller om dunne linten van de **wortel** te schaven, draai de **wortel** telkens een slag. Doe de **wortellinten** met de **babyspinazie** in een kom. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Maak een **dressing** van 1el olijfolie, **1tl citroenrasp**, **1el citroensap**, zout en peper. Hussel de **salade** met de **dressing** om.



6. Garnalen bakken

Verhit tot slot 1el olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **garnalen** en de **knoflook** toe en roerbak 4-5min totdat de **garnalen** roze en gaar zijn, breng op smaak met peper en zout. Schep de **risotto** op, verdeel de **knoflookscampi's** erover en serveer met de **salade** ernaast.