



Wildekruidentrisotto met amandelsaus

en gegrilde lentegroenten



ca. 35min



2 personen

Vandaag serveer je een heerlijk lichte, vegan lenterisotto! En laten we beginnen bij het einde: je maakt 'em af met een amandel-cashewnootsaus en een kruidenmengsel van zuring, citroentijm, rozemarijn en bieslook. De kleurrijke groententopping - radijs, wortel en koolrabi - grill je in de oven. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 koolrabi
- 1 wortel
- 1 bosje radijsjes
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 50g amandelen ¹⁵
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 20g verse kruidenmix: bieslook, citroentijm, rozemarijn en zuring

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 922kcal, vet 42.3g, koolhydraten 106.6g, eiwit 22.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie of boven/ onderwarmte. Schil de **koolrabi** en snijd in blokjes van 1-2cm. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte in vieren en evt. nog door de helft. Halveer de **radijsjes**. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **cashewnoten** en **amandelen** grof.



4. Groenten grillen

Leg de **koolrabi**, de **wortel** en de **radijsjes** op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout, peper en suiker. Verdeel gelijkmatig en grill 8-10min in de oven.



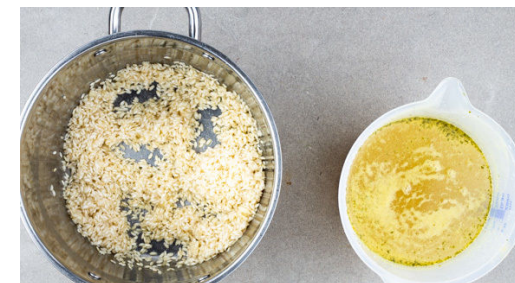
2. Amandelsaus voorbereiden

Doe de **cashews** en ca. **3/4e van de amandelen** in een kleine kookpan met 200ml water en ca. **1/3e van het bouillonpoeder**. Kook ca. 10min op middelhoog vuur.



5. Amandelsaus pureren

Doe de gekookte **cashewnoten** en **amandelen** met het **kookvocht** in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer. Hak de **kruiden** zo fijn mogelijk.



3. Risotto koken

Los de **rest van het bouillonpoeder** op in 1L heet water. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Fruit de **rijst** in 2-4min glazig. Voeg de **knoflook** toen en bak ca. 1min mee. Blus af met 1tl azijn en laat zachtjes koken, tot de sterke azijngeur vervlogen is. Voeg beetje bij beetje de **bouillon** toe, tot de **rijst** beetgaar is.



6. Risotto afmaken

Voeg **3/4e van de kruiden** met de **amandelsaus** en de **bosui** toe aan de **risotto** en meng goed. Als je de **risotto** nog romiger wilt kun je 1tl olijfolie toevoegen. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de **risotto** met de **gegrilde groenten**, en bestrooi met de **rest van de kruiden** en de **rest van de amandelen**.