

MARLEY SPOON



Venkelrisotto

met gestoofde zeevruchten en citrus



30-40min



Voor 3-4 personen

Als je denkt dat rijst een graan is dat alleen maar in Azië wilt groeien, heb je 't mis! De Arabieren namen de rijstkorrel mee naar Italië. De Italianen ontdekten dat het gewas prima in het Po-gebied groeit en je van rijstsoorten met een hoog zetmeelgehalte heerlijke gerechten kunt maken, waaronder risotto. Deze variant maak je extra bijzonder door er venkel door te roeren en 'm te toppen met in citrus gestoofde zeevruchten.

Wat je van ons krijgt

- tomaten
- venkel
- gedroogde oregano
- scampi kruidenmix
- groentebouillonblokjes ⁹
- sinaasappel
- risottorijst
- uien
- fruits de mer ^{2,14}

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- kookpan of waterkoker
- maatbeker
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

schaaldieren (2), selderij (9), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 645.0kcal, vet 11.3g, eiwit 25.6g, koolhydraten 105.8g



1. Bouillon maken

Breng in een kookpan of in een waterkoker 1,5L water aan de kook. Los de **bouillonblokjes** in het gekookte water op.



2. Groenten snijden

Halveer ondertussen de **uien**, pel ze en hak heel fijn, in stukjes ter grootte van een rijstkorrel. Verwijder de bovenkant en stronk van de **venkel** en snijd in blokjes van 1cm. Snijd de **tomaten** ook in blokjes. **Rasp** de schil van de **sinaasappel** en pers de **sinaasappel** uit.



3. Risotto starten

Verhit 2el olie in een middelgrote kookpan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** met 1/2tl zout en **scampikruidenmix** toe en bak 2min tot de **ui** glazig is. Voeg de **risottorijst** toe en roerbak 1min totdat de korreltjes glazig zijn.



4. Risotto maken

Voeg **1 soeplepel bouillon** toe en roer tot de **bouillon** is opgenomen en herhaal. Voeg de **venkel** aan de pan toe als de **helft van de bouillon** is gebruikt. Voeg dan wederom **1 soeplepel bouillon** toe en blijf het proces herhalen tot de **bouillon** op is, voeg evt. meer heet water toe. De kooktijd van de **risotto** is ca. 20-25min.



5. Zeevruchten bakken

Verhit in de laatste vijf minuten van de risottokooktijd een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Doe de **zeevruchten, tomaat, gedroogde oregano, 1-2tl sinaasappelsap** en **3-4el sinaasappelsap** in de pan. Roerbak de **zeevruchten** 2-3min tot ze gaar zijn.



6. Serveren

Breng alles op smaak met zout en peper. Evt. kun je aan de **zeevruchten** een snufje suiker toevoegen. Roer de **risotto** nog even door en verdeel over diepe borden. Schep de **zeevruchtentopping** erover.