

MARLEY SPOON



Venkelrisotto

met artisjokken en rucola



30-40min



Voor 3-4 personen

Artisjok is zo'n luxeproduct dat je jezelf soms echt moet gunnen. Deze bloemknop is namelijk een ware smaaksensatie. Geen wonder dus dat we 'm hebben uitverkoren om in onze venkelrisotto te verwerken. Want juist in het koudste jaargetijde doet een verwarmend bordje romige risotto je goed. Zeker als je die risotto ook nog vult met venkel en garneert met rucola en frisse peterselie.

Wat je van ons krijgt

- venkel
- groentebouillonblokjes ⁹
- rucola
- artisjokken
- Italiaanse harde kaas ^{3,7}
- knoflook
- risottorijst
- verse peterselie
- ui

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 591.0kcal, vet 16.7g, eiwit 14.3g, koolhydraten 93.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1,5L water in een waterkoker aan de kook. Snijd het groen van de **venkelknollen** en hak dit fijn. Snijd de **venkelknollen** doormidden en dan in smalle repen. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn. Hak de **peterselie** fijn. Laat de **bouillonblokjes** in het gekookte water oplossen.



4. Bouillon toevoegen

Giet een **soeplepel bouillon** in de rijstpan en kook al af en toe roerend totdat de bouillon door de **rijst** is opgenomen. Ga door met het toevoegen van de **bouillon** totdat de **rijst** gaar is, dit duurt ca. 20-25min. Voeg evt. wat water toe mocht de **bouillon** op raken. Was intussen de **rucola** grondig in een zeef en laat uitlekken.



2. Venkel bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan of wok en bak de **ui** in 1-2min glazig. Voeg de **venkelreepjes** toe en bak 6-7min totdat de **groente** zachter begint te worden.



5. Artisjokken toevoegen

Hak de **artisjokken** grof. Rasp de **kaas** fijn. Roer **2/3e van de kaas** door de **rijst** zodra deze gaar is. Roer dan de **artisjokken** erdoor en breng op smaak met peper en zout en evt. een lepeltje azijn. Voor een extra romige **risotto** kun je 1-2el boter door de **rijst** roeren.



3. Rijst bakken

Voeg de **knoflook** en het **groen van de venkel** aan de pan toe en bak 1min mee. Doe de **risottorijst** erbij en bak al roerend 1-2min totdat de **rijstkorrels** glazig zijn. Voeg evt. wat olie toe.



6. Serveren

Schep de **risotto** op en garneer met de **peterselie**, **rucola** en **rest van de kaas**.