



FRISSE RISOTTO MET ZEEWOLF

MET VERSE DOPERWTEN, VENKEL EN ASPERGES



Knoflookteen



Sjalot



Venkel *



Citroen *



Radijs *



Venkelzaad



Risottorijst



Doperwten *



Groene asperges *



Verse munt *



Parmigiano reggiano *



Zeewolf *



45 min



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Risotto bereid je met liefde en aandacht. Door constant te blijven roeren, worden de rijstkorrels stuk voor stuk perfect gaar en komt het zetmeel vrij, wat ervoor zorgt dat de rijst romig en zacht wordt. De vis van vandaag is zeewolf, een stevige vis met een zachte smaak. De geroosterde asperges passen met hun nootachtige smaak goed bij de pittige parmigiano. Als frisse tegenhanger maken de venkel, radijs, munt en citroen er een zomers geheel van.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, rasp, bakplaat met bakpapier, kom en hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **frisse risotto met zeewolf**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne repen. Houd het **venkelloof** apart. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in parten. Snijd de **radijs** in plakken.



4 ASPERGES ROOSTEREN

Snijd ondertussen de **groene asperges** in de lengte doormidden. Verdeel de **asperges** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 10 – 15 minuten in de oven. Draai halverwege om. Snijd ondertussen de **munt** in reepjes en rasp de **parmigiano reggiano** grof.



2 RISOTTO BEREIDEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het **venkelzaad**, de **knoflook** en **sjalot** toe en fruit 1 – 2 minuten. Voeg de helft van de **venkel** toe en roerbak 5 – 7 minuten. Voeg de **risottorijst** toe aan de hapjespan en bak 2 minuten op laag vuur. Voeg ½ el wittewijnazijn per persoon en ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



5 ZEEWOLF BAKKEN

Breng de **zeewolf** op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zeewolf** 3 – 4 minuten per kant. Meng ondertussen ¾ van de **parmigiano reggiano** en ¾ van de **munt** door de **risotto**, roer goed en breng op smaak met peper en zout.



3 KOKEN EN MENGEN

Voeg, zodra de bouillon door de **rijstkorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. Voeg bij het laatste deel van de bouillon ook de **doperwt** toe. Kook de **risotto** in 20 – 25 minuten gaar op laag vuur. Meng ondertussen in een kom 1 el **citroensap** per persoon en 1 tl suiker per persoon met de **radijsjes** en de overige **venkel**.



6 SERVEREN

Verdeel de **risotto** en de **gegrilde asperges** over de borden. Serveer met de **zeewolf**, de venkel-radijssalade en de **citroenparten**. Garneer met de overige **munt**, **parmigiano reggiano** en het **venkelloof**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Radijs (st) *	3½	7	10½	14	17½	21
Venkelzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Doperwt (g) 23 *	25	50	75	100	125	150
Groene asperges (g) *	75	150	225	300	375	450
Verse munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Parmigiano reggiano (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Zeewolf (st) 4 *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Visbouillon (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3519/841	362/87
Vetten (g)	33	3
Waarvan verzadigd (g)	16,4	1,7
Koolhydraten (g)	78	8
Waarvan suikers (g)	11,8	1,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	53	6
Zout (g)	8,4	0,9

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 9) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

