



Pittige risotto met ontbijtspek en prei met rucola en pecorino

BALANS 40 min. • Eet binnen 5 dagen



BALANS

Vanaf nu elke week
keuze uit 3 recepten
boordevol groente en laag
in calorieën.



Knoflookteen



Sjalot



Risottorijst



Geraspte pecorino



Prei



Rode peper



Ontbijtspek



Citroen



Rucola

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter,
zonnebloemolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino* (g 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Prei* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rucola* (g 23)	40	60	80	120	140	180
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 /602	411 /98
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,7
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	10,0	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

WEETJE: Dit gerecht bevat meer calcium dan 1 beker melk en veel vitamine B6 door de prei, belangrijk voor de opbouw van lichaamseiwitten.

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven op 180 graden en bereid de bouillon voor de **risotto**. Snipper de **sjalot**. Snijd de **knoflook** in zeer dunne plakjes. Wanneer je dit lastig vindt, kun je de **knoflook** ook fijn snijden.



4. Snijden en bakken

Halveer ondertussen de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Haal de plakjes **ontbijtspek** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** in 8 – 10 minuten krokant in de oven (zie TIP). Snijd de **citroen** in parten.

TIP: Elke oven is anders. Controleer daarom regelmatig of de plakjes ontbijtspek niet verbranden.



2. Risotto starten

Verhit de roomboter in een pan en fruit de **sjalot** en **knoflook** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. (zie TIP) Voeg 1/3 van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

TIP: Heb je nog een restje witte wijn in huis? Dit is een klassieke smaakmaker in risotto. Blus bij stap 2 de rijst af met een scheutje witte wijn voor je de bouillon toevoegt.



5. Bakken en mengen

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en roerbak de **prei** en de **rode peper** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur. De **prei** mag nog een bite hebben. Meng samen met de helft van de **rucola** door de **risotto**. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Let op: de bouillon en het **ontbijtspek** zijn al vrij zout.



3. Risotto afmaken

Voeg zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen weer 1/3 van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de korrel nog verder te garen. Meng de **geraspte pecorino** door de **risotto**.



6. Serveren

Verdeel de overige **rucola** over de borden. Schep de risotto erop en verkruimel het **ontbijtspek** erover. Garneer met een partje **citroen**.

Eet smakelijk!