



# Risotto met courgette en buffelmozzarella

met bleekselderij en vers basilicum



Rode ui



Knoflookteen



Bleekselderij \*



Rode peper \*



Courgette \*



Vers basilicum \*



Risottorijst



Buffelmozzarella \*



Geraspte grana padano \*

Totaal: 40 min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Calorie-focus

Bleekselderij is een ingrediënt dat je veel terugziet in de Italiaanse keuken, net als een andere Italiaanse favoriet: courgette. Vandaag schittert dit duo in een risotto, waarin de geurige bleekselderij een mooi contrast vormt met de romige buffelmozzarella.



## 1 GROENTEN SNIJDEN

Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en snijd in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **courgette** in blokjes van 2 cm. Pluk de **basilicumblaadjes** van de takjes, bewaar de takjes en hak de blaadjes fijn. Bereid de bouillon met de **basilicumtakjes** en houd de blaadjes apart.



## 4 MOZZARELLA SCHEUREN

Scheur ondertussen de **buffelmozzarella** klein.



## 2 FRUITEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de **rode ui**, **knoflook** en **bleekselderij** 5 minuten op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, voeg de **rode peper** en **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Haal de **basilicumtakjes** uit de bouillon en voeg 1/3 van de bouillon toe. Laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de pan van het vuur. Roer de **mozzarella** en de helft van het **basilicum** door de **risotto**. Breng de **risotto** eventueel op smaak met peper en zout.

✱**WEETJE:** Dit gerecht bevat ongeveer 250 g groente per persoon. Ook is dit gerecht door de kaas rijk aan vitamine B2, die helpt je energielevel op peil te houden.



## 3 RISOTTO AFMAKEN

Voeg, zodra de bouillon door de korrels is opgenomen, weer 1/3 van de bouillon toe, en laat de **risotto** de bouillon weer langzaam opnemen. Voeg de **courgette** en overige bouillon toe aan de **risotto**. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen ✱. Dit duurt ongeveer 15 – 20 minuten. Voeg eventueel extra water toe als de **risotto** te droog wordt.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **risotto** over de borden en garneer met het overige **basilicum** en de **grana padano**.

★**TIP:** De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen, is sterk afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bleekselderij (stengels) 9) ✱	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) ✱	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Courgette (st) ✱	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vers basilicum (g) ✱	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Buffelmozzarella (g) 7) ✱	65	125	180	250	305	375
Geraspte grana padano (g) 3) 7) ✱	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	1/2	1 1/2	2	2 1/2	3 1/2	4
Peper & zout	naar smaak					

✱ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2674 / 639	407 / 97
Vet totaal (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,6
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	12,6	1,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,9	0,4

### ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij

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

#HelloFresh