



Risotto met peterseliewortel en heekfilet

met basilicumcrème en oude kaas



Totaal: 35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Vergis je niet: hoewel de pastinaak en peterseliewortel qua uiterlijk veel op elkaar lijken, onderscheiden ze zich toch in smaak. Deze lijkt meer op knolselderij en – hoe raad je het – peterselie. Net als wortel kan hij zowel wat steviger of zachter gekookt worden. Heerlijk in een stampot of, zoals vandaag, in een smeuge risotto.

VERGETEN GROENTEN



IN DE SCHIJNWERPERS PETERSELIEWORTEL

Deze groente is rijk aan mineralen en vitaminen, waaronder vitamine C, wat bijdraagt aan een goede weerstand en energie.



Knoflookteen



Uit *



Peterseliewortel *



Risottorijst



Heekfilet met huid *



Veldsla *



Geraspte oude kaas *



Basilicumcrème *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan, koekenpan, saladekom en keukenpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **risotto van peterseliewortel met heekfilet**.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **peterseliewortel** en snijd in dunne plakjes.



2 PETERSELIEWORTEL BAKKEN

Verhit per persoon ½ el olijfolie en ½ el roomboter in een hapjespan op gemiddeld vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de plakjes **peterseliewortel** toe en bak 2 – 3 minuten.



3 RISOTTO BEREIDEN

Voeg de **risottorijst** toe aan de **peterseliewortel** en bak al roerend 1 minuut. Blus af met 1 el wittewijnazijn per persoon en voeg ⅓ van de bouillon toe. Laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer af en toe door.



4 RISOTTO GAREN

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en vanbinnen nog een lichte bite heeft – dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



5 HEEKFILET BAKKEN

Meng in een saladekom de **veldsla** met per persoon ½ el extra vierge olijfolie en ½ el wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **heekfilet** 2 – 3 minuten op de huid en 1 – 2 minuten op de andere kant.



6 SERVEREN

Roer vlak voor serveren de **oude kaas** en de **basilicumcrème** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **veldsla** over de borden en schep de **risotto** erop. Serveer met de **heekfilet**.

✳️ **WEETJE:** Wist je dat peterseliewortel veel vitamine C bevat en daarnaast rijk is aan eiwitten?

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Peterseliewortel (g) ✳️	125	250	375	500	625	750
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet met huid (st) 4)✳️	1	2	3	4	5	6
Veldsla (g) ✳️	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude kaas (g) 7) ✳️	12	25	37	50	62	75
Basilicumcrème (kuipje) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge 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)	3098 / 741	409 / 98
Vet totaal (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,9
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	4	1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	4,2	0,6

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

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

#HelloFresh