



250 gram
groenten per
portie *

Limoen-risotto met witvis

en een salade met tomaat en mozzarella

Voor onze buffelmozzarella werken we samen met kaasmaker Marcello Fichela. Hij maakt zijn mozzarella op z'n Napolitaans: met minder vocht en een hogere droge stof. Dat betekent meer smaak én meer kaas waar je echt van geniet. De buffelmelk haalt hij bij een boer in Noord-Holland en speciaal voor Ekomenu wordt daar deze heerlijke verse buffelmozzarella van gemaakt. Puur, lokaal en precies zoals het hoort.

35 min | 712 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	1
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Risotto	<i>g</i>	75	150	225	300
Vlees tomaat	<i>st</i>	1	2	2	4
Buffelmozzarella	<i>g</i>	50	100	150	200
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Groentebouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	2	3
Balsamicoazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Gedroogde groene kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui en de knoflook. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan (met een dikke bodem) en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak de risotto 2 minuten mee. Voeg de bouillon toe aan de risotto totdat deze net onder water staat. Roer regelmatig en laat de risotto de bouillon opnemen. Herhaal dit totdat alle bouillon is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is.
3. Snijd intussen de tomaat en mozzarella in (halve) plakken. Was de rucola en laat goed uitlekken. Leg alles op een bordje en besprenkel met olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, zout en peper.
4. Dep de witvis droog met keukenpapier. Verwarm olie in een bakpan en bak de vis op een hoog vuur lichtbruin. Rasp de limoen erboven en breng op smaak met zout en peper.
5. Maak de risotto verder op smaak met limoensap, gedroogde groene kruiden, peper en zout. Serveer de limoen-risotto met de vis erop en de salade ernaast.

Tip: Je kunt uiteraard de tomaat, rucola en mozzarella ook door de risotto mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

