



300 gram
groenten per
portie *

Tomatenrisotto met burrata, pistache

met geglazeerde venkel

Simpel, maar geniaal lekker. Risotto lijkt moeilijk, maar eigenlijk is het vooral goed roeren. Dus zet een lekker muziekje aan, ontspan en ga er mee aan de slag. Gecombineerd met een geglazeerde venkel, lekker tot aan de max.

35 min | 725 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Risotto	<i>g</i>	75	150	225	300
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Komijnzaad	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tomaat	<i>g</i>	125	250	350	500
Pistachenoten	<i>g</i>	10	20	30	40
Burrata	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Olijfolie en boter	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui. Was de risotto in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Verwarm olie (of boter) in een kook- of braadpan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de risottorijst toe en bak 2 minuten mee.
2. Schenk een deel van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het water 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. Was de venkel en snijd overdwars in vieren of in zessen. Rooster komijn in een droge bakpan, voeg olie toe en leg de venkel erin. Bak de venkelpartten aan alle kanten lichtbruin. Doe de boter, honing en een scheut water erbij en laat de venkel afgedekt 10-12 minuten rustig sudderen. Voeg extra water toe als de venkel te droog wordt. Maak op smaak met limoensap, tijm, zout en peper.
4. Was de tomaat, snijd klein en verwarm de laatste paar minuten met de risotto mee. Verdeel de pistachenootjes en burrata over het gerecht.

Tip: Uiteraard kun je de venkel ook mee bakken met de risotto.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

