

Rode poon met fregola-risotto

crispy (chili) palmkool en waterkers

Fregola is een charmante parelpasta met een stevige bite. Door deze vooraf te roosteren en vervolgens als risotto te bereiden, krijgt je kerstgerecht een heerlijke, nootachtige smaak. Deze romige, met sinaasappel verrijkte basis combineren we met perfect op de huid gebakken rode poon. Afgemaakt met krokante palmkoolchips, frisse waterkers en een verrassende kick van crispy chili olie, zet je hiermee een prachtig en smaakvol visgerecht op tafel!

40 min | 1192 kcal

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

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		2P	4P	6P	8P
Fregola	g	125	250	375	500
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Ui	st	1	2	2	3
Sinaasappel	st	0.5	1	1	2
Palmkool	g	175	350	525	700
Rode poon	g	300	600	900	1200
Waterkers	g	50	100	150	200
Crispy chili olie (trouble & spice)	mg	15	30	40	60
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Groentebouillon	ml	250	500	750	1000
Witte wijn (deze is over van het tussengerecht)	ml	35	70	105	140
Slagroom (deze heb je over van het tussengerecht)	ml	50	100	150	200
Boter	el	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. Verwarm de oven op 130 °C. Masseer de gewassen palmkool in met een klein crispy chili olie . Verdeel in één laag over een met bakpapier beklede bakplaat (of gebruik een ovenschaal) en bak in 15-20 minuten krokant. Bestrooi met zout en laat afkoelen. Verwijder de harde steeltjes van de waterkers en meng deze door de palmkool.
2. Rooster de fregola 3 - 5 minuten goudbruin in een droge bakpan op middelhoog vuur. Blijf goed omschudden om aanbranden te voorkomen en zet apart.
3. Bereid de groentebouillon en breng aan de kook. Pel en snipper de knoflook en ui en snijd het restant knolselderij (van het tussengerecht) in stukjes. Fruit de knoflook, ui en knolselderij 4 minuten in een ruime pan met olijfolie. Bak de fregola 1 minuut mee en blus af met de witte wijn. Laat de alcohol verdampen. Voeg de hete groentebouillon lepel voor lepel toe; wacht telkens tot het vocht grotendeels is opgenomen. Kook de fregola in ca. 10 minuten beetgaar. Roer de slagroom erdoor en rasp de sinaasappelschil erover.
4. Bestrooi de rode poon aan beide kanten met zout. Verhit olijfolie en een klontje boter in een pan en bak de vis 3-4 minuten op de huid goudbruin op middelhoog vuur. Draai de vis om, bak nog 1-2 minuten kort gaar en haal uit de pan.
5. Schep de fregola op de borden. Serveer de palmkool en waterkers erbij. Leg de gebakken vis erop en maak af met de crispy chili olie.

Tip: De crispy chili oil, is een bijzondere samenwerking tussen trouble and spice and the good spice: het is een echte umamibom geworden: Hatay Chili. kruidnagel. steranijs. en gerookt paprikapoeder. Proef eerst: dan weet je hoeveel je moet toevoegen. Of laat je gasten zelf opscheppen!

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be