



340 gram
groenten per
portie *

Risotto met venkel, warmgerookte zalm en pijnboompitten

Risotto is een rijstgerecht uit het noorden van Italië. De rijstkorrels kunnen meer dan vier maal hun gewicht in vocht opnemen, zonder van vorm te veranderen of kapot te koken. Is je risotto klaar en heb je nog wat tijd over? Zet dan afgedekt even opzij en laat de smaken goed intrekken. De risotto wordt hierdoor nog lekkerder.

40 min | 709 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
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Risotto	g	75	150	225	300
Pijnboompitjes	g	15	25	40	50
Venkel	st	1	2	2	3
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Warm gerookte zalmsnippers	g	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	250	500	750	1000
Olie	el	1	2	3	4
Boter	el	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. Pel de ui en snijd in partjes. Pel en snipper de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie (of boter) in een braadpan met een dikke bodem en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten mee tot de korrels glazig worden. Schenk een deel van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto de bouillon opnemen. Herhaal dit totdat al de bouillon is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten.
3. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan goudbruin. Schep uit de pan en leg opzij voor later.
4. Verwijder het groen en de onderkant van de venkel en snijd in dunne plakken. Verhit olie (of verwarm boter) in dezelfde bakpan en bak de venkelplakken op een hoog vuur aan. Temper dan het vuur en laat afgedekt zachtjes garen. Voeg eventueel een scheutje water of een klontje boter toe.
5. Snijd de dille klein. Neem de pan van het vuur en schep de boter en dille door de risotto. Was de citroen en rasp de schil erboven. Breng de risotto op smaak met citroensap, zout en peper. Verdeel de zalm en pijnboompitten erover en laat afgedekt nog enkele minuten garen. Serveer de risotto met de gebakken venkel.

Tip: Je kunt de kleingesneden venkel ook halverwege toevoegen aan de pan met risotto en rustig mee laten garen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

