



240 gram
groenten per
portie *

Zalmfilet met risotto

zachte venkel en spinazie

Een bekende maar overheerlijke combi. Zalm, venkel, spinazie op een heerlijke risotto. Duidelijk, lekker en heerlijk voedzaam. Niet over twijfelen, gewoon lekker blijven roeren!

35 min | 711 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	st	0.5	1	2	2
Venkel	st	0.5	1	1	2
Risotto	g	75	150	225	300
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Spinazie	g	125	250	375	500
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	250	500	750	1000
Olijfolie en 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. Bereid de groentebouillon. Pel en snipper de ui. Snijd het venkelgroen van de venkel (houd apart) en snijd de rest in kleine stukjes.
2. Verwarm olie en boter in een brede braadpan en bak de ui, venkel en risotto 2 minuten op een middelhoog vuur. Schenk de helft van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het vocht opnemen. Herhaal dit totdat al het vocht 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. Dep de zalm droog. Verwarm in een andere pan een scheutje olie en bak de zalm in ongeveer 6-8 minuten krokant en zachtroze aan de binnenkant. Breng op smaak met zout en peper.
4. Was de spinazie, laat goed uitlekken en voeg op het laatste moment toe aan de risotto. Breng op smaak met zout, peper en citroensap. Serveer de risotto met daarop de zalm, afgewerkt met een plakje venkelgroen.

Tip: Je kunt ook een beetje spinazie pesto maken, meng dan de spinazie met een beetje olijfolie, knoflook, citroensap en (als je dat wilt) geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

