



Pompoenrisotto met kabeljauw

coppa en bleekselderij

Vandaag een heerlijke risotto van pompoen met onder andere bleekselderij, kabeljauw en coppa. Little Gem is een kleine gekropte Romeinse sla met gekrulde blaadjes. Het wordt gezien als vervanger van ijsbergsla, met als voordeel dat het veel smaakvoller is en daarnaast veel langer houdbaar.

35 min | 610 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
Coppa	g	20	40	60	70
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Risotto	g	75	150	225	300
Kabeljauwfilet	g	100	200	300	400
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Citroen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	200	400	600	800
Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	g	7.5	15	22.5	30
Zeezout en peper van de molen					

**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 knoflook. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes. Verwarm olie in een brede bakpan en bak eerst de plakjes coppa kort zodat ze een beetje krokant worden. Schep uit de pan en leg op een keukenpapier. Gebruik dezelfde pan (niet schoonmaken!) en bak de ui en knoflook een paar minuten. Voeg de risottorijst toe en schep een paar keer om.
2. Bereid de bouillon. Schenk een flinke scheut bouillon in de pan en laat de risotto - met de deksel schuin op de pan - de bouillon opnemen. Roer regelmatig. Herhaal dit totdat alle bouillon is opgenomen en de risottorijst beetgaar is. Dit duurt circa 25 minuten.
3. Voeg de pompoenstukjes de laatste 10-15 minuten toe aan de risotto en de bleekselderij de laatste 3 minuten zodat hij lekker knapperig blijft. Neem vervolgens van het vuur en roer de boter erdoorheen. Zet afgedekt opzij.
4. Kruid de kabeljauw met peper en zout. Verwarm een beetje olie samen met boter in een bakpan en bak de kabeljauw aan beide kanten knapperig.
5. Serveer de risotto met de kabeljauw. Maak af met de coppa, citroenrasp en -sap.

Tip: Je kunt ook de coppa om de scholfilet wikkelen voor een heerlijke smaakcombi in je mond!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

