



240 gram
groenten per
portie *

Limoen-risotto met koolvis

en een salade met coeur de boeuf en mozzarella

Een gerecht om in de zon te eten. Of het gevoel van de zon te krijgen! Een heerlijke salade met mega-sappige tomaten met mozzarella. Het is niet erg als de tomaten nog een beetje groen zien, want ze rijpen van binnen naar buiten. Tip: haal de tomaten uit de zak en laat verder rijpen op de fruitschaal. Koolvis is verwant aan kabeljauw, maar heeft bruiner vlees.

35 min | 660 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>	1	2	2	3
Risotto	<i>g</i>	75	150	225	300
Coeur de boeuf tomaat	<i>g</i>	150	300	450	600
Mozzarella	<i>g</i>	50	75	100	150
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Koolvisfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Groentebouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	2	3
Gedroogde groene kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Balsamicoazijn	<i>el</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. Pel en snipper de ui. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan (met een dikke bodem) en fruit de ui 2 minuten. Bak de risotto 2 minuten mee. Voeg de bouillon toe aan de risotto totdat deze net onder water staat. Roer regelmatig en laat de risotto de bouillon 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. Snijd intussen de tomaat en mozzarella in (halve) plakken. Was de rucola en laat goed uitlekken. Leg alles op een bordje en besprenkel met olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, zout en peper.
4. Dep de witvis droog met keukenpapier. Verwarm olie in een bakpan en bak de vis op een hoog vuur lichtbruin. Rasp de limoen erboven en breng op smaak met zout en peper.
5. Maak de risotto verder op smaak met limoensap, gedroogde groene kruiden, peper en zout. Serveer de limoen-risotto met de vis erop en de salade ernaast.

Tip: Je kunt uiteraard de tomaat, rucola en mozzarella ook door de risotto mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

