



280 gram
groenten per
portie *

Citroenrisotto met krokante pancetta

gepofte tomaatjes en geroosterde broccoli

Pancetta is Italiaans spek afkomstig van de varkensbuik, dat ongeveer gedurende 3 maanden aan de lucht gedroogd is. Het verhaal achter de Fumaçalli delicatessen is als een sprookje. Bijna 100 jaar geleden verkocht grootvader Mario zijn traditionele vleeswaar in een klein winkeltje. Tegenwoordig is het een avant-garde voedselbedrijf, waar opa's echtheid nooit uit het oog is verloren. En dat is te proeven! Rauw is de pancetta ook erg lekker in combinatie met meloen.

40 min | 689 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

Broccoli	st	0.5	1	1	2
Cherry tomaten	g	75	150	300	300
Pancetta	g	35	70	100	140
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Risotto	g	75	150	225	300
Citroensap en -rasp	st	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	300	600	900	1200
Olie of 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 voor op 160 °C en beklee een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes en besprenkel met olie. Was de cherrytomaatjes, verdeel ze samen met de broccoli over de bakplaat en pof ze in 15-20 minuten zacht en rimpelig. Leg de pancetta de laatste 10 minuten op de bakplaat bij de cherrytomaatjes en bak krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
3. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de risotto in een zeef onder de kraan en laat uitlekken.
4. Verhit olie (of boter) in een bakpan met dikke bodem en bak de ui, knoflook en risottorijst in 2 minuten glazig op een middelhoog vuur. Schenk een deel van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het water opnemen. Herhaal dit totdat al het water is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt circa 25 minuten. Het is lekker als de risotto smeuijg is.
5. Was de citroen, rasp de schil boven de risotto en pers het sap eruit. Snijd eventueel een plakje voor garnering. Serveer de citroenrisotto met de knapperige pancetta, de geroosterde broccoli en gepofte cherrytomaatjes.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Bak de tomaatjes, broccoli en pancetta dan in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

