



# Tomatenrisotto met garnalen

geserveerd met een frisse rucolasalade



Knoflookteen



Citroen ✱



Garnalen ✱



Risottorijst



Tomatenpuree



Rode cherrytomaten ✱



Rucola ✱



Verse krulpeterselie & basilicum ✱

Totaal: **35-40** min.

**Glutenvrij**

**Gemakkelijk**

**Caloriefocus**

**Eet binnen 3 dagen**

Als je denkt aan risotto, denk je vast aan een romig gerecht met Parmezaanse kaas. Wij hebben gekozen voor een slanke variant zonder kaas. Deze is minder machtig, maar nog steeds erg smaakvol door onder andere de tomaatjes die je toevoegt. De rucola die je erbij serveert, geeft het gerecht wat pit. Laat je ons weten wat je ervan vindt?

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x kom, grote pan, keukenpapier, ovenschaal, saladekom en rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **tomatenrisotto met garnalen**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **citroen**, snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de rest uit. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng dan de **garnalen** in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



## 4 IN DE OVEN

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de rest van de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 10 – 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe. Meng ondertussen in een saladekom het citroensap met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 2 TOMATENRISOTTO MAKEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de rest van de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak deze 1 – 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



## 5 RISOTTO AFMAKEN

Snijd het **basilicum** en de **peterselie** fijn en meng in een kom met de overige geraspte citroenschil. Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen** (inclusief vocht) en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de risotto. Roer goed door.



## 3 TOMATENRISOTTO GAREN

Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg zodra de bouillon is opgenomen weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten ★.



## 6 SERVEREN

Verdeel de risotto over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast en garneer met de rest van het kruiden-citroenmengsel en de citroenpartjes.

★**TIP:** Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (kuipje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie & basilicum (g) *	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2282 / 546	337 / 81
Vet totaal (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	6,0	0,9
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	9,2	1,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	4,1	0,6

### ALLERGENEN

2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 22 | 2019

