



## Saffraan risotto met knoflook garnalen en courgette

### Ingrediënten

- 8 g MAGGI Tuinkruidenbouillon
- 2 g Specerijen, saffraan
- 0.5 l Water
- 100 g Sjalotten, rauw
- 2 el Zonnebloemolie
- 150 g Risottorijst
- 50 g Zure room, licht
- 15 g Boter
- 50 ml Witte Wijn
- 5 g Teentje knoflook
- 300 g Courgette
- 100 g Schaaldieren, garnalen, gemengde soorten, ingeblikt
- 50 g Kaas, parmezaan, hard
- 5 g Alfalfazaden, gekiemd, rauw

### Instructie

1. Meng het bouillonblokje en de saffraandraadjes met warm water. Laat dit even staan zodat de smaak van de saffraan goed in de bouillon kan trekken.
2. Snipper vervolgens een sjalotje. Verhit een pan met de helft van de olie. Voeg hier de sjalot en de risotto toe. Fruit deze kort aan.
3. Voeg vervolgens de bouillon in delen toe. Roer de risotto goed door. Voeg pas een nieuw deel bouillon toe wanneer het vorige is opgenomen door de risotto. Blus het geheel af met wijn. Voeg wanneer alle bouillon is opgenomen de boter toe. Laat dit opnemen door de risotto.
4. Pers de knoflook en snijd de courgette in kwarten en vervolgens in schijfjes. Verwarm in een andere pan de overige olie en fruit hierin de knoflook aan. Voeg na 1 minuut de courgetteplakjes toe en bak ongeveer 5 minuten totdat de courgetteplakjes lichtbruin zijn.
5. Bak apart de garnalen, ongeveer 1,5 minuut aan iedere kant.
6. Schep daarna de courgette en garnalen over de risotto en maak af met wat versgeraspte Parmezaanse kaas en de kiemgroente.

Voedingswaarden tonen

30 Min

koolhydraten

2

Energie

vetten

Eiwit