



Frisse lenterisotto met citroen, courgette en tuinkers

Ingrediënten

- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon
- 300 g Risottorijst
- 2 Courgette
- 150 g Doperwten, diepvries
- 1 Witte ui
- 2 Citroen
- 2 Teentje knoflook
- 10 g Tuinkers
- 2 el Crème fraîche

Instructie

1. Los het blokje Maggi Groentebouillon op in 1 liter kokend water.
2. Schil met een dunschiller één van de citroenen. Knijp dezelfde citroen uit en bewaar het citroensap.
3. Verwarm een scheut olijfolie in een hoge pan met dikke bodem en fruit hier de citroenschillen, de ui en de knoflook in aan, totdat de knoflook en de ui glazig zijn. Breng op smaak met peper en zout.
4. Voeg de risottorijst toe aan de pan en bak al roerend voor 3 minuten, totdat deze glazig begint te worden.
5. Blus de risotto af met het uitgeperste citroensap. Voeg hierna een soeplepel bouillon toe, roer door en wacht tot de rijst de bouillon heeft opgenomen. Herhaal deze stappen voor ongeveer 20 minuten, tot de risottorijst beetgaar is.
6. Verhit ondertussen een scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur en bak hierin de blokjes courgette voor 10-12 minuten, totdat ze gaar en goudbruin gekleurd zijn.
7. Voeg als de risotto gaar is, de plantaardige crème fraîche, doperwten en courgette toe en roer door. Verwarm het geheel nog 3 minuten en breng eventueel op smaak met peper en zout.
8. Verdeel de risotto over de borden, rasp de overgebleven citroen met een fijne rasp eroverheen en maak de risotto af met de tuinkers. Garneer eventueel met citroenschijfjes en serveer direct. Serveertip: Wil je nog meer een feestje op je bord? Snijd dan één van de twee courgettes met een dunschiller in slierten, in plaats van in blokjes. Kook deze ongeveer 2 minuten in een pan met heet water, giet af en leg deze als de risotto klaar is op je gerecht. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

35 Min

koolhydraten

Energie

vetten

Eiwit

4