

Risotto met garnalen

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

1 bosui
1 stengel bleekselderij
¼ courgette
1 vleestomaat
40 gram diepvries tuinerwten
8 gram verse basilicum
375 ml groentebouillon
1½ el ongezouten boter
300 gram gepelde gamba's
250 gram risottorijst
50 ml droge witte wijn
25 g Pecorino Romano (kaas)



Instructies

1. Snijd de groenten in kleine blokjes.
2. Breng de groentebouillon zachtjes aan de kook.
3. Fruit de bosuitjes en bleekselderij 2 min. in 2/3 van de boter in een braadpan .
4. Voeg de rijst toe en bak ze mee tot alle korrels glanzen en glazig zijn geworden. Blus de rijst af met witte wijn, roer en laat het vocht op matig vuur verdampen.
5. Voeg de hete bouillon in gedeelten toe (pas nieuwe scheut in de pan schenken als de vorige door de rijst is opgenomen). Laat de rijst onder regelmatig roeren in 20-25 min beetgaar worden. Schep in de laatste 10 min. de courgette, tuinerwten, tomaat en garnalen door de rijst en laat zachtjes meekoken.
6. Rasp de kaas. Neem de pan van het vuur en schep de geraspte kaas, de helft van de basilicum en de rest van de boter door de rijst.
7. Breng de risotto op smaak met peper en eventueel zout en laat nog 2 min. afgedekt staan. Verdeel de risotto over de borden en garneer met de rest van de basilicum.

Voedingswaarden per persoon

Energie 556
Eiwit (g) 39
Koolhydraten (g) 57
Vet (g) 17
Verz. Vet (g) 7
Vezels (g) 3
Zout 0,9

Garnalen en gamba's zijn erg gezond. Zo bevatten ze krachtige antioxidanten die de huid tegen veroudering kan beschermen. Daarnaast zorgt de zink in de garnalen voor een krachtige haarbos!