



Risotto met courgette en buffelmozzarella met bleekselderij en vers basilicum

BALANS **VEGGIE** 40 min. • Eet binnen 3 dagen

BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Rode ui



Knoflookteen



Bleekselderij



Rode peper



Courgette



Vers basilicum



Risottorijst



Buffelmozzarella



Geraspte Italiaanse kaas

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Hapjespan, grote wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bleekselderij* (stengels) 9)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Buffelmozzarella* (g) 7)	65	125	180	250	305	375
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 3) 7)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2602 / 622	328 / 78
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,0
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	13,0	1,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4,0	0,5

Allergenen:

3) Eieren 7) Melk/Lactose 9) Selderij



1. Groenten snijden

Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en snijd in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **courgette** in blokjes van 2 cm. Pluk de **basilicumblaadjes** van de takjes, bewaar de takjes en hak de blaadjes fijn. Bereid de bouillon met de **basilicumtakjes** en houd de blaadjes apart.



4. Mozzarella scheuren

Scheur ondertussen de **buffelmozzarella** klein.

WEETJE: De mix van de 2 kazen in dit gerecht maakt de maaltijd niet alleen eiwitrijk, maar ook calciumrijk. Wist je dat de kazen samen met de ruim 300 g groenten resulteert in ongeveer 50% van de ADH aan calcium op 1 bord?



2. Fruiten

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de **rode ui**, **knoflook** en **bleekselderij** 5 minuten op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, voeg de **rode peper** en **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Haal de **basilicumtakjes** uit de bouillon en voeg ½ van de bouillon toe. Laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



5. Op smaak brengen

Haal de pan van het vuur. Roer de **mozzarella** en de helft van het **basilicum** door de **risotto**. Breng de **risotto** eventueel op smaak met peper en zout.



3. Risotto afmaken

Voeg, zodra de bouillon door de korrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe, en laat de **risotto** de bouillon weer langzaam opnemen. Voeg de **courgette** en overige bouillon toe aan de **risotto**. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe als de **risotto** te droog wordt (zie TIP).

TIP: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen, is sterk afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden en garneer met het overige **basilicum** en de **geraspte Italiaanse kaas**.

Eet smakelijk!

Contact

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