




Smeuige risotto met kabeljauw

Een heerlijk en vetarm gerecht!



 4 pers.  20 min.  40 min.

INGREDIËNTEN

- 4 kabeljauwfilets van ±130 g
- 200 g prei
- 250 g diepvrieserwtjes
- 240 g risottorijst
- 4 koffielepels geraspte Parmezaanse kaas
- 1 ui, in functie van uw persoonlijke tolerantie
- 4 takjes tijm
- 1 L magere groentebouillon
- 2 eetlepels olijfolie

Voedingswaarde (/portie)

Energie 420 kcal; Eiwitten 31,5 g;
Vetten 7,4 g; Koolhydraten 54,0 g;
Voedingsvezels 6,3 g

BEREIDING

Doe 1 eetlepel olijfolie in een sauteerpan en stoof 1 ui samen met 200 g fijngesneden prei en 3 takjes tijm. Voeg, als de ui glazig wordt, 240 g risottorijst toe en meng deze onder de ui.

Voeg met een kleine pollepel de bouillon toe, lepel per lepel. Wacht telkens tot het vocht geabsorbeerd is. Blijf roeren tot de rijst gaar is.

Haal de pot van het vuur en voeg 250 g diepvrieserwtjes en 4 koffielepels geraspte Parmezaanse kaas toe. Laat alles 5 min. rusten onder gesloten deksel. Bak 4 kabeljauwfilets van 130 g goudbruin in een pan met 1 eetlepel olie. Dien de risotto op met de kabeljauw en de tijm.