

RISOTTO MET SPINAZIE, CITROENGRAS EN GESTOOMDE KABELJAUW

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600 g kabeljauwfilet (4 moten)

600 g jonge spinazie

1 limoen

1 sjalot (50 g)

2 teentjes knoflook

1 stengel citroengras

250 g risottorijst

zwarte peper van de molen

cayennepeper

4 el olijfolie

1 groentebouillonblokje

BEREIDINGSWIJZE

Was de spinazie. Houd een handvol apart voor de afwerking. Verwarm 2 el olijfolie in een grote kookpot en voeg de spinazie toe. Kruid met peper en zout. Smelt op een zacht vuur en mix fijn.

Pel en versnipper de sjalot en de lookteentjes. Verwijder het buitenste blad van het citroengras en snijd het bovenste gedeelte en het harde gedeelte onderaan weg. Snijd het citroengras minuscuul fijn.

Breng 750 ml water met het bouillonblokje aan de kook en neem van het vuur.

Verhit 2 el olijfolie in een kookpot en stoof sjalot, look en citroengras glazig op een klein vuur. Voeg de ongespoelde rijst toe en roer ongeveer 1 minuut tot de korrels mooi glazig zijn. Giet er beetje bij beetje en al roerend de warme bouillon bij. Laat de risotto al roerend in 20 minuten garen. Kruid met een snuifje cayennepeper. Wanneer de risotto driekwart gaar is, meng je er de spinazie beetje bij beetje bij. Roer er ten slotte nog 2 el olijfolie onder.

Kruid de kabeljauw met peper en zout, en stoom hem gaar in de stoomoven. Heb je geen stoomoven? Zet dan een kommetje water onderaan in de oven. Leg de gekruide vis op een bakplaat. Verwarm de oven voor op 160° C. Laat de vis in 15 minuten garen.

Leg de vis op de risotto, druppel er wat limoensap over, en garneer met de fijngesneden spinazie.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

457,6 Kcal – 33,7g E – 11,6g Vet – 52,3g KH

SMAKELIJK!