



Ingrediënten

- 1 teentje Knoflook, vers
- 200 ml Heldere groentebouillon
- 1 eetlepel Bak- en braadvet vloeibaar
- 80 gram Risotto rijst
- 160 gram Spinazie gesneden (diepvries onbereid)
- 1 eetlepel Kaas 20+ geraspt
- 100 gram Magere vis naar keuze naar smaak Peper, zwarte/witte

22-11-2017

Risotto met vis

Bereidingswijze

1. Dep de vis droog en bestrooi deze met peper.
2. Verwarm de bouillon.
3. Doe een theelepel bak en braad vloeibaar in de wok en bak daarin kort het kleingesneden teentje knoflook.
4. Voeg de risottorijst toe en bak deze even mee totdat de rijst glazig oogt.
5. Schep nu steeds een beetje bouillon in de wok tot de rijst onder staat. Zet het vuur laag.
6. Roer goed door en voeg bouillon toe als de rijst de vorige hoeveelheid heeft opgenomen. Gaar de risottorijst in ongeveer 20 minuten.
7. Ontdooi en verwarm ondertussen in een andere pan de spinazie. - Verwarm een eetlepel bak en braad vloeibaar in een koekenpan en bak hierin de vis gaar.
8. Wanneer de spinazie helemaal ontdooit en verwarmd is voeg deze toe aan de risotto en roer goed door elkaar.
9. Breng op smaak met wat peper.
10. Schep de risotto op een bord, leg de vis erbovenop en garneer met een eetlepel geraspte 20+ kaas.

Eet smakelijk!