

Risotto met groene groenten

Risotto met groene groenten. Risotto vinden wij heerlijk (vooral mijn man :)), maar ons grootste struikelblok is dan de groenten. Daarom deze een keer recept met minder rijst maar met veel meer groenten IN de risotto.

Samen met wat kipfilet een heerlijke bowl maaltijd voor op de bank voor de TV en genieten!

Voor 2 personen

Bereidingstijd <30 minuten

Ingrediënten

- 100 gram arborio rijst (risottorijst)
- 1/2 courgette
- 1/3 stronk broccoli
- 1/2 ui
- 400 ml kippenbouillon
- 200 gram kipfilet
- 2 eetlepels Italiaanse kruiden
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding risotto met groene groenten

1. Snij de broccoli in hele kleine roosjes en kook ze in ongeveer 4-5 minuten beetgaar. Giet het water af en zet de broccoliroosjes apart.

2. Snipper de ui fijn en de courgette in kleine blokjes.
3. Snij de kipfilet in kleine blokjes en meng deze met de Italiaanse kruiden.
4. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan en bak de ui en courgetteblokjes op halfhoog vuur gaar.
5. Voeg na ongeveer 4 minuten de kipfiletblokjes toe.
6. Blijf goed roeren totdat alles gaar is; haal het kipgroenten mengsel uit de pan maar laat de olie in de pan, deze heb je weer nodig voor de risotto.
7. Doe de risottorijst direct in de nog warme olie, roer goed om.
8. Voeg vervolgens telkens een beetje kippenbouillon toe totdat de risotto (voor jou) de juiste bite heeft.
9. Roer op het laatst het ui/courgette/kip mengsel en de broccoli roosjes erdoor zodat alles goed doorwarmt.

Risotto, iedereen roept dat het altijd zo moeilijk is, maar he... maak t zoals jij t wilt want het belangrijkste is tenslotte dat jij en je gezin genieten van het eten!

Wil je nog meer risotto eten? Ook deze simpele [citroenrisotto](#) kan ik je aanraden.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
324	15	2,6	28	17	3,3	1