



Orzo-risotto met roodbaarsfilet

Met spekjes, venkel en courgette



ROODBAARS

Zoals de naam al doet vermoeden is deze vis roodoranje van kleur. Dankzij zijn vaste structuur valt hij niet snel uit elkaar en is daardoor heel geschikt om in de pan te bakken.



Ui



Knoflookteen



Venkel *



Courgette *



Spekblokjes *



Orzo



Citroen



Roodbaarsfilet met vel *



Gedroogde tijm

Totaal: **30-35** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

De ster van dit gerecht is de roodbaarsfilet. Je bakt deze stevige vis op de huid - dep voor het bakken de vis droog voor een lekker krokant resultaat. De risotto maak je van orzo, eigenlijk een pastasoort maar door zijn vorm erg geschikt voor een risotto. De frisse citroen en geurige tijm maken het helemaal af.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo-risotto met roodbaarsfilet**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid 200 ml bouillon per persoon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in dunne halve plakken ★.



2 SPEKJES BAKKEN

Verhit een hapjespan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3 ORZO KOKEN

Verhit op middelhoog vuur ½ el roomboter per persoon in de hapjespan met bakvet en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** 3 – 4 minuten. Bak de **orzo** 1 minuut mee en schenk de bouillon er voorzichtig bij. Breng aan de kook en kook de **orzo**, afgedekt, op laag vuur in 10 – 12 minuten droog. Schep regelmatig om. Voeg een extra scheutje water toe wanneer de **orzo** te droog wordt. Breng op smaak met peper en zout.



4 CITROEN RASPEN EN SNIJDEN

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** vervolgens in halve plakken.



5 ROODBAARS BAKKEN

Dep de **roodbaarsfilet** droog met keukenpapier en bestrooi de zijde zonder vel met de **gedroogde tijm**, peper en zout. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **roodbaarsfilet** 3 – 4 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



6 OP SMAAK BRENGEN

Verdeel de **orzo-risotto** over de borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Leg de gebakken **roodbaarsfilet** er met de velkant naar boven op. Bestrooi met ½ tl **citroenrasp** per persoon en leg op elk stuk vis 2 halve plakken **citroen**. Garneer het gerecht met de **spekjes**.

★**TIP:** Genoeg tijd? Schaaf de courgette in linten en bak mee met de roodbaars voor een extra mooi plaatje!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roodbaarsfilet met vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	½	1	1½	2	2½	3
*Zelf toevoegen						
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	405 / 97
Vet totaal (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,2
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	3,1	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).