



KOKEN MET EEN BUDGET

Tilapia met spinazie-risotto en geitenkaas

HOOFDGERECHT

🕒 35 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 2 tilapiafilets
- 🛒 ½ citroen (sap)
- 🛒 2 el olijfolie
- 🛒 15 g boter
- 🛒 2 lente-/bosuitjes (in ringetjes)
- 🛒 125 g risottorijst
- 🛒 500 ml groente- of kruidenbouillon
- 🛒 ½ courgette (in miniblokjes)
- 🛒 150 g spinazie (panklaar)
- 🛒 75 g zachte geitenkaas (verkruid)



ZO MAAK JE HET:

1. Besprenkel de vis met citroensap en bestrooi met zout en peper.
2. Verhit 2 eetlepels olijfolie samen met de boter en fruit hierin het lichte deel van de bosui.
3. Houd het groen apart.
4. Voeg de rijst toe en bak 1-2 minuten tot de korrels glanzen.
5. Schenk er bouillon bij tot de rijst net onder staat.
6. Kook zachtjes en blijf roeren tot de rijst het vocht heeft opgenomen.
7. Herhaal dit tot de bouillon op is.
8. Voeg voor de laatste scheut bouillon de courgette toe en kook deze 2-3 minuten mee.
9. Verhit intussen de rest van de olie en bak hierin de tilapiafilets circa 2 minuten per kant.
10. Schep de spinazie, groene bosui en geitenkaas door de risotto en warm 1-2 minuten mee.
11. Serveer de risotto met de vis.

TIP 1: Vervang tilapia door kabeljauw of zalm.

TIP 2:

-

Bron: boodschappen.nl