

Romige risotto met boerenkool en kabeljauw

totale tijd **25 min.** 5 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.261 kJ / 540 kcal

Vetten: **22 g** Eiwitten: **33 g**

Koolhydraten: **45 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1 el	olijfolie
150 g	arboriorijst
125 ml	witte wijn
500 ml	kippenbouillon
30 g	boerenkool
1 el	boter
150 g	kabeljauwfilet
1,5 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
1	teentje knoflook, fijngehakt
1 tl	citroensap
1 el	harde kaas, geraspt (Parmezaan of Grana Padano)

Boerenkoolpesto:

25 g	boerenkool
0,5	teentje knoflook
0,25 el	pijnboompitten
1 el	olijfolie
0,5 tl	citroensap
0,5 tl	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

1 el olijfolie - **150 g** arboriorijst - **125 ml** witte wijn - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **500 ml** kippenbouillon
Bak de rijst 1 minuut in de olijfolie. Voeg de witte wijn en de Kikkoman Sojasaus Minder Zout toe en kook tot het vocht is opgenomen. Voeg geleidelijk de kippenbouillon toe en roer regelmatig.

Stap 2

55 g boerenkool - **0,5 el** teentje knoflook - **0,25 el** pijnboompitten - **1 el** olijfolie - **0,5 tl** citroensap - **0,5 tl** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1 el** boter
Was en droog de boerenkool, verwijder de harde stengels en hak de boerenkool fijn. Doe 25 g boerenkool in een blender samen met de knoflook, pijnboompitten, olijfolie, citroensap en ½ theelepel Kikkoman Less Salt Sojasaus. Mix tot een gladde massa.

Als de rijst uit stap 1 gaar is en al het vocht heeft opgenomen, voeg je de rest van de boerenkool toe en laat je het geheel nog 3 minuten koken. Voeg indien nodig wat bouillon of water toe. Roer tot slot de boter en de helft van de boerenkoolpesto erdoor.

Stap 3

150 g kabeljauwfilet - **0,5 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1** teentje knoflook, fijngehakt - **2 tl** citroensap - **1 el** harde kaas, geraspt (Parmezaan of Grana Padano)
Bestrijk de kabeljauw met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout, citroensap en fijngehakte knoflook.

Stoom ongeveer 5 minuten. Serveer bovenop de boerenkoolrisotto, besprenkel met de overgebleven pesto en bestrooi met de geraspte harde kaas.