PS. food & lifestyle

FASE 3

Courgette-geitenkaaswaaier & citroenrisotto met salieboter

45 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**450 Kcal**
Koolhydraten	**24.9 g**
Eiwitten	**27.5 g**
Vet	**22.9 g**
Vezels	**17.6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g PS. life risoni
- 250 g verse geitenkaas
- 2 el crème fraîche
- 600 g courgettes
- 400 g tomaat
- 1 el citroenrasp
- ½ ui
- 2 teentje knoflook
- 1 tl kruidenbouillon
- 2 el roomboter
- 2 el olijfolie
- 4 takjes verse salie
- 3 takjes verse rozemarijn
- 3 takjes verse tijm
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de risoni in ruim water met zout in circa 10 minuten gaar. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de courgette en tomaat in schijfjes, pers de knoflook, snipper de ui en hak de verse salie grof. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie. Besmeer een schijfje courgette met ongeveer één theelepel geitenkaas. Leg hier een schijfje tomaat tegenaan en leg deze in de ovenschaal. Herhaal deze stap totdat de schijfjes courgette en tomaat op zijn. Besprenkel met de overgebleven olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de takjes rozemarijn en tijm. Zet de courgette-geitenkaaswaaier circa 15-20 minuten in de oven. Verhit ondertussen één eetlepel roomboter in een koekenpan, bak de blaadjes salie tot ze knapperig zijn en zet apart. Verhit de rest van de roomboter en fruit de knoflook en ui aan. Voeg de risoni toe en warm goed door. Voeg de citroenrasp samen met de crème fraîche en het bouillonpoeder toe aan de risoni. Meng goed door elkaar en verkruimel de salie over de risotto. Serveer met de courgette-geitenkaaswaaier.