

Risotto met zeevruchten en tonijn met babygroenten



4 mensen

20 min voorbereiding

20 min koken

De ingrediënten

1 blik schelpdierensoep van la belle-iloise van 400 g
1 blikje van 207 g la belle-iloise tonijn au naturel
250 g risottorijst
500 g mosselen
1 ui (ongeveer 100 g)
1 kleine courgette (ongeveer 150 g)
1 wortel (ongeveer 100 g)
1 tomaat (ongeveer 120 g)
70 g champignons
1 fijngehakt teentje knoflook
1 klein glas witte wijn (ongeveer 10 cl)
4 eetlepels olijfolie
1/3 liter water
1 snufje Provençaalse kruiden
1/2 theelepel zout (1,5 g)
1 snufje gemalen peper

De fasen

- 1- Maak de mosselen schoon en open ze in de witte wijn
- 2- Giet het kookvocht af en pel de mosselen, bewaar ½ schelp
- 3- Snijd de groenten in kleine blokjes van 5 mm
- 4- Bak de uien en wortels in de olijfolie
- 5- Voeg de rijst toe en vet goed in
- 6- Bevochtig met het mosselsap en het tonijnsap

- 7- Voeg courgettes, champignons, knoflook en kruiden toe
- 8- Kook vanaf dit punt 18 minuten op een laag vuur
- 9- Giet het water in 3 porties over (zodat de rijst elke keer kan absorberen) en roer af en toe
- 10- Als het water is opgenomen, voeg je de schaaldierensoep in 2 porties op dezelfde manier toe, gevolgd door de tomaten en de tonijn die in 8 stukken is gebroken
- 11- Voeg aan het einde van het koken de mosselen toe
- 12- Laat 2 minuten staan voor het opdienen