

22-3-2018

Kookavond

In panko gebakken asperges vergezeld van risotto en lentevis

Nodig:

- 500 gr asperges, 4 plakken vaste witte vis, 400 gr risottorijst, 1 dl droge witte wijn, 7,5 dl kippenbouillon, olijfolie, boter, 1 ei, ½ dl melk, panko, 100gr verse geitenkaas, roquette, verse kervel, 50gr gemalen belegen kaas, 1 koffielepel venkelzaad, peper en zout, zeezout.

Zo maak je het:

- Schil de asperges en verwijder de houderige voet.
- Snijd de asperges op ongeveer 8cm van de punt door.
- Kook de aspergepunten 2 min. in gezouten water en haal de pan van het vuur, laat de asperges in het kookvocht liggen, door de resterende warmte zullen ze langzaam, maar gelijkmatig garen. Als ze naar de bodem zakken zijn ze perfect gaar.
- Snijd de onderste gedeelte van de asperges in kleine blokjes.
- Verwarm voor de risotto een scheutje olijfolie, doe de rijst bij en wentel alle korrels door de olie. Warm door tot de rijst net te warm is om met de hand aan te raken en voeg de aspergeblokjes toe en blus met de witte wijn.
- Laat die volledig verdampen en blus dan met een eerste pollepel hete kippenbouillon. Doe er ook een pollepel van het kookvocht van de asperges bij.
- Laat telkens weer verdampen voor je nog een deel bouillon toevoegt. De rijst zal langzaam zijn zetmelen vrijgeven tot een beetgaar, maar toch smeug geheel. Na 12 min. is de rijst gaar.
- Paneer in tussen de aspergepunten: haal ze daarvoor eerst door losgeslagen ei met een scheutje melk en olijfolie en vervolgens door de Panko.
- Bak de aspergepunten goudgeel in geklaarde boter.
- Werk de risotto af met de verse geitenkaas, een flinke klont boter, een scheutje olijfolie en peper naar smaak.
- Grill de vis kort aan.
- Serveer met een fris slaatje van roquette, verse kervel en gemalen kaas op smaak gebracht met olijfolie en venkelzaadjes.
- Leg ge gegrilde vis bovenop de risotto en werk af met wat zeezout en peper uit de molen.