


Risotto van parelcouscous

Kcal 584, koolhydraten 53, vet 23, eiwit 43, vezels 4

 2 personen

 Totale tijd 45 minuten

INGREDIËNTEN

Risotto van parelcouscous

100 gr parelcouscous
500 ml groentebouillon (1/2 blokje)
25 ml sojasaus
10 gr palmsuiker
1 tl sesamolie
1 teentje knoflook
1 kleine prei, fijngesneden
100 gr pompoen, in kleine blokjes
chilivlokken naar smaak
1/2 bakje koriander

Zalm

250 gr zalm
sesamzaad (zwart & wit)
1 el olijfolie

en verder...

50 gr shiitake & beukenzwam
150 ml griekse yoghurt
rasp van 1 limoen
kruidenolie (optioneel)

BEREIDEN

Voor de risotto

1. Meng 500 ml kokend water met 1/2 bouillonblok, de sojasaus, suiker en sesamolie.
2. Fruit het sjalotje en de knoflook
3. Voeg de parelcouscous toe en bak even mee.
4. Schep daarna beetje bij beetje de bouillon erbij en herhaal dit steeds wanneer het vocht is opgenomen; dit duurt ca. 12 min op middelhoog vuur. Je wilt de structuur van de parelcouscous nog voelen, beetgaar dus.
5. Voeg de prei en pompoen de laatste 5 min toe.
6. Snijd de koriander grof.
7. Haal de pan van het vuur en voeg de koriander toe; laat dan 2 min rusten onder deksel.

Zalm

1. Doe de sesamzaadjes in een ruime bak en druk de zalm er in..
2. Bak de zalm in de olijfolie

en verder

1. Maak de dressing van de yoghurt, limoenrasp & olijfolie
2. Bak de shiitake & beukenzwam

Afwerking...

1. Zet een kookring op het bord en schep hierin de parelcouscous
2. Leg de zalm erop
3. Plaats enkele dotjes Griekse yoghurt op de zalm, leg hier de shiitakes op en dek af met wat blaadjes koriander.

