Citroenrisotto met tuinboontoppen

Ik ben dol op tuinbonen. Enkel of dubbel gedopt*), allebei heerlijk! Ook de toppen van de tuinboonplanten zijn smakelijk. Op een Engelstalige website vond ik dit verrukkelijke recept. Oorspronkelijk is het recept met verse tuinbonen, maar je kunt die prima vervangen door de tuinboontoppen (of maak een combinatie van die twee. De zomer op je bord!

Bron: *Vegan Vegetarian Omnivore: Dinner for everyone at the table* by Anna Thomas (W.W. Norton & Company, 2016)

Ingrediënten (4 pers.)

N.B. Wij vonden het zó lekker dat we dit met zijn drieën schoon op aten.

- 5 el olijfolie (plus nog wat ter garnering)
- 4 tenen knoflook, gesnipperd
- 2 koppen tuinboontoppen of de tuinbonen van één pond tuinbonen*)
- 3 el vers citroensap
- Zout
- 3 sjalotten, gesnipperd
- 7 dl groentenbouillon
- 225 gr risottorijst
- 1 scheut droge witte wijn
- 1,5 el citroenrasp
- ½ kopje Parmezaanse kaas, geraspt

Bereiding

1. Verhit 2 el olijfolie, voeg de knoflook toe en roerbak ca. 30 seconden. Doe de tuinboontoppen en/of tuinbonen erbij en roerbak op middelhoog vuur, gedurende 3 tot 4 minuten. Voeg 1 el citroensap toe, strooi er wat zout over, roer nog even goed door en haal de pan van het vuur. Zet apart.
2. Verhit 3 el olijfolie, voeg de sjalotten toe met een snufje zout en bak ze op een middelhoog vuur tot ze zacht worden (6 à 7 minuten). Breng ondertussen de bouillon aan de kook, leg een deksel op de pan en zet deze op een laag pitje. Maak de bouillon niet té zout.
3. Voeg de rijst bij de sjalotten en roerbak op middelhoog vuur 2 à 3 minuten. Roer de wijn erdoor en laat deze al roerend verdampen. Voeg 1 soeplepel bouillon toe, zet het vuur laag en roer terwijl de bouillon wordt opgenomen door de rijst. Blijf bouillon toevoegen, steeds een soeplepel per keer en blijf roeren. Steeds als de bouillon bijna is volledig is opgenomen voeg je bouillon toe, net zolang tot de bouillon bijna op is en de rijst beetgaar. Er heeft zich ondertussen ook een romige saus gevormd. Dit duurt ca. 20-25 minuten.
4. Roer 2 el citroensap en de citroenrasp door de rijst, voeg het groente-knoflookmengsel toe en roer de Parmezaanse kaas erdoor. Roer tenslotte de laatste bouillon erdoor.
5. Serveer in diepe kommen of borden en garneer met een paar achtergehouden boontjes.
6. Serveer direct met wat extra kaas. Zet ook de olijfolie op tafel, zodat liefhebbers nog een scheut over de risotto kunnen doen.

*) Eerst dop je de tuinbonen. Vervolgens blancheer je ze 2 à 3 minuten in kokend water. Spoel ze af met koud water en verwijder hun jasje als ze nog warm zijn. Het is even een klusje, maar echt de moeite waard, want dubbel gedopte tuinbonen zijn spectaculair groen van kleur.