



Bolcourgette met vegetarische tomatenrisotto

Nadat ik vorige week weer eens een vis recept deelde vandaag eindelijk weer eens een vegetarisch recept. Daarvoor vulde ik een bolcourgette met vegetarische risotto. Ondanks dat ik minder vegetarische recepten deel eten wij gewoon wekelijks 1 à 2 keer vegetarisch. Ik moet zeggen in drukkere tijden zo voor, tijdens en net na de verhuizing schoot dat er echt bij in, dan eten we heel simpel voedsel.

Als ik weet dat er een drukke tijd aan gaat komen, zorg ik ervoor dat onze diepvries helemaal vol zit met maaltijden. Van ovenschotels, tot pasta, tot restjes eten er staat dan echt van alles is. Op deze manier hoef ik niet na te denken over wat we eten, maar haal ik de maaltijden gewoon uit de diepvries. Ook eten we daardoor de meeste restjes eten ook op en kost koken weinig tijd.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 bolcourgettes
- 1 ui
- 2 puntpaprika's
- 2 tenen knoflook
- 2 bosui
- 4 tomaten
- 250 gram kastanjechampignons
- 200 gram risotto
- 1 blikje tomatenpuree (140 gram)
- 500 ml groentebouillon (water met bouillonblok)
- 50 ml droge witte wijn
- 50 gram Parmezaanse kaas
- Olijfolie
- Peper
- Zout

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een ovenschaal in met een beetje olie.

Pel de ui en knoflook en snipper deze fijn. Was de puntpaprika's, verwijder de zaadjes en snijd deze fijn. Borstel de kastanjechampignons schoon als het nodig is en snijd deze in dunne plakken.

Verwarm een hapjespan met een flinke scheut olie en bak hier de champignons in aan.

Was de tomaten en snijd ze in blokjes.

Als de champignons geslonken zijn kun je de ui, knoflook en paprika toevoegen. Zet het fornuis kleiner en bak deze gedurende 3 minuten mee.

Snij de bosui in ringen en voeg de helft toe aan de hapjespan.

Voeg de tomatenpuree toe en bak deze ook 2 minuten mee.

Vervolgens voeg je de risottorijst en tomaten toe en bak deze ook nog een paar minuten mee tot de rijst glazig kijkt.

Blus dit alles af met de witte wijn en breng de wijn aan de kook. Door de kleine hoeveelheid en de hitte van de pan kookt dit direct of vrij snel. Giet dan ook de groentebouillon erbij en plaats de deksel op de pan. Laat de risotto op laag vuur pruttelen gedurende 10 minuten. Roer tussentijds niet door de risotto, zodra je dat wel doet moet je regelmatig blijven roeren anders koekt de risotto aan op de bodem.

In de tussen heb je de tijd om de bolcourgettes te wassen en uit te hollen. Zorg dat de courgette stabiel staat, dus indien nodig snijdt een stukje van de onderkant voor de stabiliteit. Breng wat smaak aan de courgette, met peper en zout.

Rasp de Parmezaanse kaas fijn.

Als de bouillon volledig opgenomen is proef je of de risotto gaar is. Indien dit niet het geval is voeg je nog extra kokend water toe, net zo lang tot de korrel beetgaar is. Als de risotto gaar is voeg je Parmezaanse kaas toe en laat deze smelten door de risotto.

Proef de risotto en indien nodig breng hem op smaak met peper en zout.

Vul de bolcourgettes met risotto en plaats ze in de ovenschaal. Plaats de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak de courgettes met risotto gedurende 20 à 25 minuten gaar.

Als de bolcourgettes gaar zijn kun je de courgettes serveren.