



lamsfilets met risotto en bloemkool

Bereidingstijd

30 min tot 1u

Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

1 bloemkool (± 500 g per bloemkool - in grove stukken gesneden)
100 gram boter
1 ui (fijngesneden)
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
80 ml droge witte wijn
300 gram risottorijst
1 1/2 l kippenbouillon (kokend)
2 eetlepels olijfolie
4 lamsfilets
peper en zout
50 gram walnoten
1 bosje salieblaadje (vers)
125 gram mascarpone
1 handvol verse kruiden (fijngesneden - peterselie, dille of bieslook)

Bereidingswijze

- 1.** Leg de stukken bloemkool op een grote snijplank en snij ze met een groot mes tot fijne korreltjes. Gebruik eventueel een keukenrobot (in de pulsstand).
- 2.** Smelt de helft van de boter in een diepe kookpot met dikke bodem. Fruit hierin de ui en knoflook gedurende 4 à 5 minuten glazig. Voeg de wijn toe en laat 2 minuten meekoken. Voeg de rijst toe en roer 2 minuten. Laat dan 18 minuten zachtjes pruttelen, terwijl je beetje bij beetje de bouillon toevoegt (250 ml per keer). Laat de rijst de bouillon volledig absorberen voor je nieuwe bouillon toevoegt. Voeg na 18 minuten de bloemkool toe en laat nog 5 minuten garen op het vuur. Dek af met een deksel en haal van het vuur.



- 3.** Verhit ondertussen (wanneer de risotto aan het garen is) de olijfolie in een grote braadpan met antiaanbaklaag. Breng de lamsfilets op smaak met peper en zout. Leg ze naast elkaar in de braadpan. Laat 3 minuten bakken zonder ze te bewegen en draai ze dan om in de pan. Laat nog eens 3 minuten bakken en laat ze dan 5 minuten rusten op een voorverwarmde schaal, losjes afgedekt met aluminiumfolie.
- 4.** Veeg de braadpan schoon met keukenpapier en zet terug op het vuur. Voeg de walnoten, de salie en de rest van de boter toe. Bak 2 à 3 minuten tot de boter mooi bruin is gekleurd.
- 5.** Verdeel de risotto over vier borden. Schep er telkens wat mascarpone over en vervolgens wat van het walnoten-salie-botermengsel. Leg er ten slotte nog een lamsfilet op en werk af met kruiden.