

# MARLEY SPOON



## Simpele pompoenrisotto

met salie, sperziebonen en rucola



30-40min



Voor 3-4 personen

Als je verzot bent op de zoete smaak van pompoen is deze risotto een schot in de roos! Je roostert de pompoenblokjes in de oven voor een extra kick en roert ze dan door met salie verrijkte risotto. Creamy goodness waar we elke dag wel een bordje van op kunnen!

## Wat je van ons krijgt

- 7
- 9

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- bakplaat
- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 17.8g, koolhydraten 94.3g, eiwit 16.6g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Breng 1,5L water in een waterkoker aan de kook. Pel **knoflook** en hak fijn. Halveer de **preien** en snijd in dunne halve ringen. Dop de **sperziebonen** en snijd in 1,5cm lange stukken. Pluk de **salieblaadjes**, hak ze fijn. Laat de **bouillonblokjes** in het gekookte water oplossen. Snijd evt. de stengels van **rucola**.



### 4. Bouillon toevoegen

Voeg dan **1/3 van bouillon** aan de rijstpan toe, roer goed en laat ca. 5min zachtjes sudderen totdat de meeste **bouillon** is opgenomen. Herhaal opnieuw met **1/3 bouillon**. Voeg dan de **salie, prei, bonen** en **rest van de bouillon** toe, breng op smaak met zout en peper. Roer totdat de **risotto** romig is, de **risottorijst** is in ca. 18-20min gaar.



### 2. Risotto starten

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** in ca. 30sec-1min glazig. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1-2min totdat de **rijst** met een laagje olie bedekt is.



### 5. Kaas en pompoen toevoegen

Rasp intussen de **kaas** fijn. Roer als bijna alle **bouillon** is opgenomen **2/3 van geraspte kaas** en de **geroosterde pompoen** door de **risotto**. Voeg indien nodig een scheutje water toe.



### 3. Pompoen roosteren

Verdeel de **pompoenblokjes** intussen over een bakplaat, hussel om met 1el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Schud de plaat om alle **blokjes** goed te bedekken en bak in 10-12min gaar en lichtbruin in de oven.



### 6. Risotto afmaken

Snijd de **citroen** in partjes. Schep de **risotto** op in diepe borden of kommen. Garneer met een paar blaadjes **rucola** en **rest van de kaas**, bestrooi evt. met meer peper. Meng de **rest van de rucola** met 1-2el olijfolie, 1el azijn, zout, peper en een snuf zout. Serveer met de **citroenpartjes** bij de **risotto**.