

Id3436 web d13f7209380f034fb81a4282713727ff

Herfstige pompoenrisotto

verrijkt met salieboter en walnoten



20-30min



Voor 3-4 personen

Wanneer de pompoenen van het land komen, kan onze chef Mirte het niet laten haar favoriete recept te maken. De combinatie van geroosterde pompoen, walnoten en krokante salie op een bord romige risotto is een match made in heaven. En wist je dat salie ook nog eens gezond is? Het werkt rustgevend en bevordert de spijsvertering. Reden genoeg om dit soms ondergewaardeerde kruid vaker op tafel te zetten!

Wat je van ons krijgt

- prei
- risottorijst
- knoflook
- Italiaanse harde kaas ^{3,7}
- pompoenblokjes
- walnoten ¹⁵
- verse salie
- groentebouillonblokjes ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- oven
- waterkoker
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

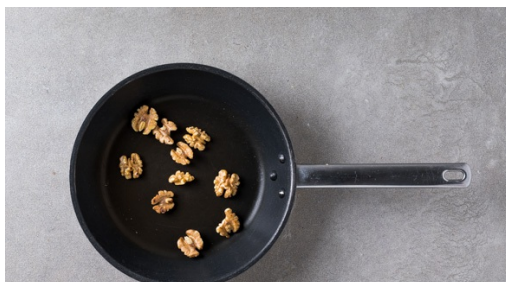
Voedingswaarde per portie

calorieën 700.0kcal, vet 30.1g, eiwit 15.8g, koolhydraten 88.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 225°C hetelucht/250°C. Breng 1,5L water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** in dunne ringetjes. Was de **preiringetjes** in een zeef en laat uitlekken. Laat de **bouillonblokjes** in het zojuist gekookte water oplossen.



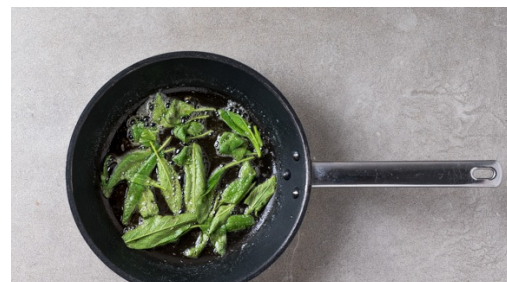
4. Walnoten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** in 2-3min goudbruin en geurig. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Neem uit de pan, hak grof en zet apart. Rasp de **kaas** fijn.



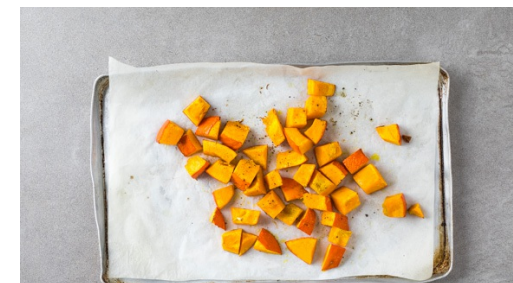
2. Risotto maken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of kookpan op middelhoog vuur en bak de **prei** in 2-3min zacht. Voeg de **risottorijst** en **knoflook** toe en bak in 1min glazig. Voeg **1/3e van de bouillon** toe. Laat al roerend verdampen en herhaal het toevoegen van de **bouillon** totdat de **rijst** romig en beetgaar is, dit duurt 18-25min. Voeg water toe als de **bouillon** opdraakt.



5. Krokante salie maken

Pluk de **salieblaadjes**, doe de **steeltjes** weg. Verhit 1-2el olijfolie en 2el boter (of extra olijfolie) in de zojuist gebruikte koekenpan op middellaag vuur. Voeg de **salieblaadjes** toe en bak 2-3min tot ze stoppen met bubbelen en bruin beginnen te kleuren. Neem de **salie** uit de pan en leg op een stuk keukenpapier. Bewaar de **salie-olie**.



3. Pompoen roosteren

Leg intussen de **pompoenblokjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met met 1-2el olijfolie, 1/4-1/2tl zout en peper naar smaak. Bak in de oven in 10-15min goudbruin en gaar.



6. Risotto afmaken

Roer **2/3e van de kaas**, de **helft van de pompoenblokjes** en **helft van de salie-olie** door de **risotto**. Proef en breng evt. op smaak met zout en/of peper. Schep de **risotto** op en verdeel de **rest van de pompoen** erover. Besprenkel met de **salie-olie** en bestrooi met de **rest van de kaas**, **walnoten** en **krokante salie**.