

DINNERLY



Pompoenrisotto met geitenkaas en knapperige pompoenpitten



30-40min



2 personen

We worden nooit moe van het verzinnen van nieuwe recepten met pompoen. En waarom zouden we ook? Pompoen smaakt gewoon veel te lekker – en de oranje kleur maakt van elk gerecht een humeur-booster. Vandaag voegen we die smaak en kleur toe aan een heerlijke, romige risotto, en dat blijkt een fantastische combinatie. Het bord wordt gegarneerd met knapperige pompoenpitten en zachte geitenroomkaas. Perfect.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 Hokkaidopompoen
- 1 rode ui
- 200g risottorijst
- 1 zakje vadouvan kruidenmix¹⁰
- 25g pompoenpitten
- 1x zachte geitenkaas⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- peper en zout
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 800kcal, vet 28.6g, koolhydraten 108.0g, eiwit 24.3g



1. Pompoen raspen

Kook 1L water in een waterkoker (of een kleine pan), giet in een hoge maatbeker en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. (De rest van het **bouillonpoeder** gebruiken we hier niet.) Halveer de **pompoen**, schep de pitten en draden eruit met een lepel en rasp de **pompoen mét schil** grof.



2. Groenten opbakken

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne halve ringen. Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan en bak de **ui** 2-3min tot ie zachter wordt. Schep de **geraspte pompoen**, de **rijst**, $\frac{3}{4}$ van de **kruidenmix** en de knoflook erdoor en bak 1-2min op.



3. Risotto koken

Schenk genoeg **bouillon** in de pan om de **rijst** net te bedekken en roer goed. Laat zachtjes koken tot de **rijst** de bouillon heeft opgenomen. Bedek opnieuw met bouillon en laat deze opgezogen worden. Herhaal dit ca. 22min tot de **risotto** gaar en de bouillon op is. Haal de **risotto** van het vuur en laat 2-3min afgedekt rusten.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** 2-4min tot ze goudbruin zijn en beginnen te knisperen. **Let op:** ze kunnen snel aanbranden. Schep ze uit de pan en laat ze afkoelen.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **kaas** met je vingers of een vork in grove stukjes. Roer de **helft van de kaas**, 1el balsamicoazijn en een snuf peper door de **risotto**. Proef en voeg naar smaak zout en evt. nog wat **kruidenmix** toe. Verdeel de **risotto** over de borden en garneer met de **pompoenpitten** en de **rest van de kaas**.



6. Creatief met restjes

Als je nog wat verse kruiden hebt liggen, kun je die heel goed over deze risotto strooien. Basilicum, peterselie of koriander – het past allemaal en voegt net een ander accent toe aan het gerecht. En de groene kleur staat ook lang niet gek!