



Risotto met pompoen

met balsamicochampignons en hazelnoten



ca. 50min



2 personen

Seizoensgebonden ingrediënten en felle kleuren weten altijd de flair van het buitenleven naar je eettafel te brengen. In dit geval hebben we ons laten inspireren door de herfst: risotto is al absoluut soul food, maar gecombineerd met pompoen, hazelnoten en oesterzwammen is dit een waar feest voor de zintuigen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 hokkaidopompoen
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 250g oesterzwammen
- 5g verse tijm
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 200g risottorijst

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el plantaardige boter
- 2tl balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine koekenpan
- grote kookpan
- maatbeker
- aardappelstamper

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

Allergenen

noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 847kcal, vet 31.0g, koolhydraten 120.5g, eiwit 19.8g



1. Pompoen bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water. Snijd de **pompoen** doormidden, schep de pitten eruit en snijd de **pompoen** in plakken van ca. 1,5cm dik. Leg de **pompoen** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Bak ca. 15min in de voorverwarmde oven.



4. Risotto starten

Ris de **rest van de tijmblaadjes** van de takjes en hak fijn. Voeg de **tijm** met de **rest van de knoflook** en de **edelgistsvlokken** toe aan de **ui** in de pan en bak op middelhoog in 1-2min geurig. Voeg de **rijst** toe en bak 1-2min. Roer er 1el lichte azijn door, tot het volledig is opgenomen.



2. Hazelnoten roosteren

Verhit een droge kleine kookpan op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige boter en fruit de **ui** in ca. 5min glazig.



5. Risotto koken

Blus de **rijst** beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer voortdurend zodat de **rijst** niet aanbakt, zet het vuur indien nodig lager. Herhaal dit zo'n 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. meer water toe.



3. Champignons bakken

Pel en hak **2 tenen knoflook** fijn. Borstel evt. de **oesterzwammen** schoon en scheur de grotere exemplaren uit elkaar. Leg ze op een 2e bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, 2tl balsamicoazijn, de **helft van de knoflook**, de **helft van de tijmtakjes** en een flinke snuf zout en peper. Zet de **oesterzwammen** in de oven en bak 6-10min samen met de **pompoen**.



6. Afmaken en serveren

Hak de **hazelnoten** grof. Voeg **1/3e van de pompoen** toe aan de **risotto** en prak het voorzichtig met een aardappelstamper. Breng op smaak met zout en peper. Verwijder de **tijmtakjes** van de **oesterzwammen**. Serveer de **risotto** met de **rest van de pompoen** en de **oesterzwammen**. Bestrooi met de **hazelnoten**.