



Romige pompoenrisotto

met savooiekoel en gekarameliseerde noten



30-40min



2 personen

Als er een klassieke combinatie van groente en kruid goed werkt, dan is dat wel die van pompoen en salie. De aardse salie geeft de lichtzoete en notige pompoen een verrassende frisse toets. Een perfecte match voor de romige textuur van de risotto, die getopt met krokante gekarameliseerde walnoten verandert in comfortfood van de bovenste plank!

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 ui
- 10g verse salie
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 savooiekool
- 2 blokjes Italiaanse kaas^{3,7}
- 1 zakje walnoten¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- boter⁷
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- kleine kookpan of koekenpan

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

Kooktip

De rest van de salie wordt niet in dit recept gebruikt, maar je kunt er prima een theetje van trekken of het kruid in een soep verwerken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 741kcal, vet 27.2g, koolhydraten 97.7g, eiwit 21.6g



1. Groenten snijden

Breng 750ml water in een waterkoker aan de kook. Verwijder de zaden en draden en snijd de **pompoen** in kleine blokjes (je hoeft 'm niet te schillen!). Pel en hak de **ui** fijn. Pluk de **helft van de salieblaadjes** en snijd ze in reepjes (**zie tip, links**).



4. Risotto koken

Voeg **1 soeplepel bouillon**, de **pompoen** en **salie** aan de pan toe. Kook al roerend tot de **bouillon** is opgenomen. Herhaal het toevoegen van **bouillon** in delen totdat de **rijst** beetgaar is. De totale kooktijd van de **rijst** is 20-25min.



2. Ui bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Los het **bouillonpoeder** op in het zojuist gekookte water.



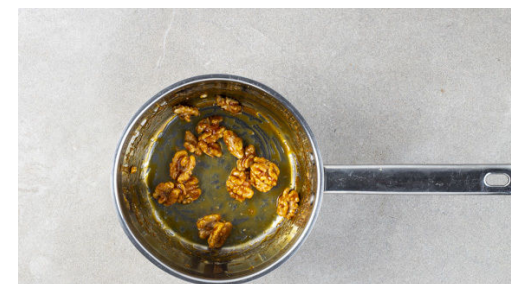
5. Savooikool toevoegen

Rasp de **kaas** fijn. Snijd ca. **1/5e van de kool** in dunne reepjes (bewaar de rest voor een ander recept). Roer 5min voor het einde de **kool** door de **risotto**.



3. Rijst toevoegen

Voeg de **rijst** aan de pan toe en bak 1min al roerend tot de **korrels** glazig zijn.



6. Noten karameliseren

Smelt 2-3tl suiker in een kleine kookpan of koekenpan en wacht totdat een gouden **karamel** ontstaat. Roer er vlug de **noten** met een snufje zout door en schep de **noten** op een bord. Roer op het eind 1tl boter en de **kaas** door de **risotto** en breng hem op smaak met peper en zout. Serveer de **risotto** bestrooid met **karamelnoten** en de **rest van de salie**.