



Winterse pompoenrisotto

met salieboter en walnoten



30-40min



2 personen

Onze chef Mirte is dol op pompoen en geeft je vandaag haar favoriete gerecht: pompoenrisotto met salieboter. 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

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 teen knoflook
- 1x preiringen
- 200g risottorijst
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}
- 10g verse salie

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 872kcal, vet 39.6g, koolhydraten 106.7g, eiwit 19.9g



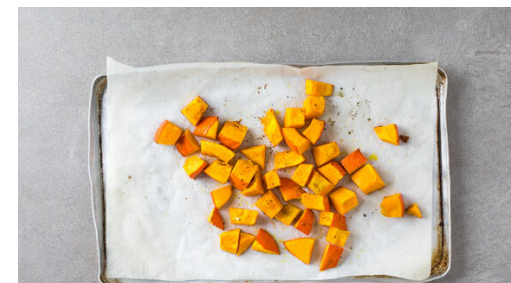
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water. Pel en hak de **knoflook** fijn.



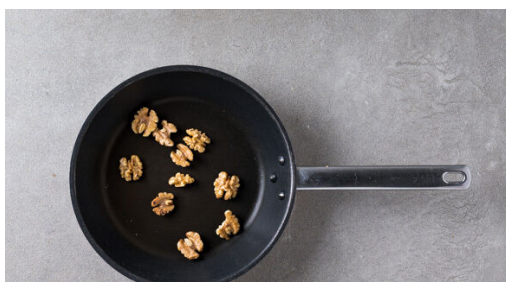
2. Risotto maken

Verhit een grote koekenpan of kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **prei** in 2-3min zacht. Voeg de **risottorijst** en **knoflook** toe en bak in 1min glazig. Voeg een **scheut bouillon** toe. Kook al roerend tot de **bouillon** is opgenomen en herhaal de stap tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar, dit duurt 18-20min.



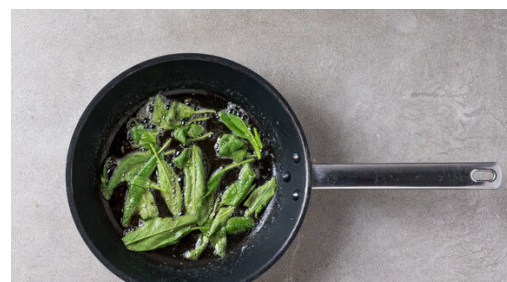
3. Pompoen roosteren

Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de pitten en draden en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, een flinke snuf zout en peper naar smaak. Bak in de oven in 10-15min goudbruin en gaar.



4. Walnoten roosteren

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



5. Krokante salie maken

Pluk de **salieblaadjes**. Verhit 1-2el olijfolie en 1el boter (of extra olijfolie) in de 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**.



6. Risotto afmaken

Roer **2/3e van de kaas**, de **helft van de pompoen** en de **helft van de salie-olie** door de **risotto**. Proef of je nog zout of peper wil toevoegen. Schep de **risotto** op en verdeel de **rest van de pompoen** erover. Besprenkel met de **rest van de salie-olie** en bestrooi met de **rest van de kaas**, de **walnoten** en de **salieblaadjes**.