

DINNERLY



Pompoenrisotto met geitenkaas en knapperige pompoenpitten



ca. 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 kleine Hokkaidopompoen
- 1 rode ui
- 200g risottorijst
- 1 zakje vadouvan-mix ¹⁰
- 25g pompoenpitten
- 1x zachte geitenkaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

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

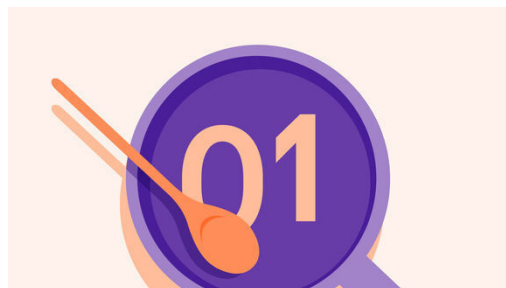
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

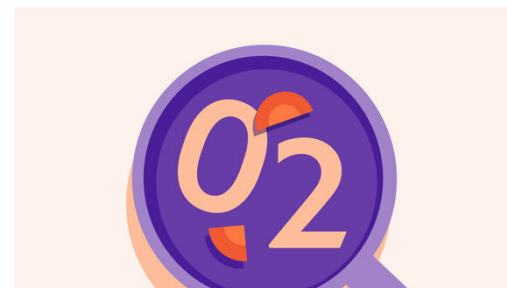
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 804kcal, vet 28.6g, koolhydraten 108.7g, eiwit 24.4g



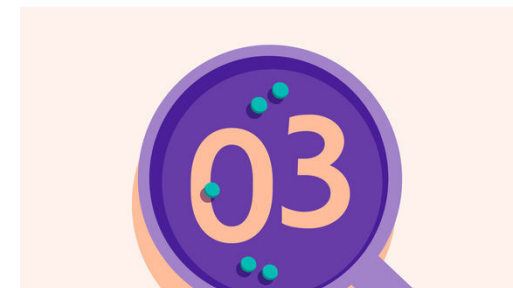
1. Pompoen raspen

Kook 1L water in een waterkoker (of een kleine pan), giet in een hoge maatbeker en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Rasp de **pompoen mét schil** grof.



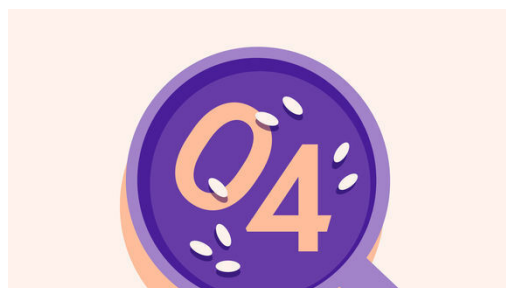
2. Groente opbakken

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



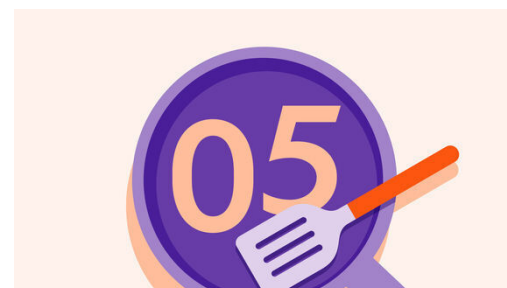
3. Risotto koken

Blus de pan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer voortdurend zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit ca. 22min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Haal de **risotto** van het vuur en laat 2-3min afgedekt rusten.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min, tot ze een ploppend geluid maken. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en zet opzij.



5. Afmaken en serveren

Verkruimel 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 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!