

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr pompoenblokjes
120 gr risottorijst
1 witte ui
1 teentje knoflook
1 theelepel tijm
50 ml witte wijn
2 groentebouillonblokjes
30 gr Parmezaanse kaas
30 gr walnoot
10 ml olijfolie

POMPOENRISOTTO

Bevat per portie: Kcal: 532 | Eiwit: 15,8 gr | Koolhydraten: 57,1 gr | Vet: 23,6 gr | Vezels: 5,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Als je een verse pompoen gebruikt: schil de pompoen, verwijder de kern en pitten met een lepel en snij de pompoen in blokjes van ongeveer 1×1 cm.
• Als je pompoenblokjes uit de vriezer (of koeling) gebruikt: haal de pompoen uit de vriezer of koeling.
• Maak 1 liter bouillon van de bouillonblokjes en hou dit tegen de kook aan.
• Neem een ruime pan, verhit een scheutje olie en bak de ui en knoflook op laag vuur twee minuten aan. Voeg vervolgens de risottorijst, de pompoenblokjes en de tijm toe en bak dit een paar minuten mee.
• Blus af met de witte wijn en roer alles goed door. Voeg vervolgens lepel voor lepel de groentebouillon toe. Laat de rijst de bouillon volledig opnemen voordat je een nieuwe lepel toevoegt. Herhaal dit totdat de rijst gaar is maar nog wel een beetje bite heeft. Dit duurt ongeveer twintig minuten.
• Zet het vuur uit en roer de driekwart van de Parmezaanse kaas door de risotto. Proef even en maak op smaak met peper en eventueel een beetje zout.
• Verdeel de risotto over twee borden en garneer met de (fijngehakte) walnoot en de rest van de Parmezaanse kaas.