



300 gram
groenten per
portie *

Pompoenrisotto met salie en feta

beukenzwammen en macadamia's

De herfst presenteert zich in haar volle glorie op jouw bord: pompoen & salie hebben een geheime geliefde en dan ook nog met beukenzwammetjes en krokante macadamia. Comfortfood to the maximal flavour!

45 min | 720 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Gesneden pompoen	<i>g</i>	100	200	300	400
Risotto	<i>g</i>	75	150	225	300
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Beukenzwammen	<i>g</i>	50	100	150	200
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Verse salie	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Macadamia	<i>g</i>	15	25	40	50
Feta	<i>g</i>	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de bouillon. Snijd de pompoenstukjes eventueel kleiner. Verwarm olijfolie in een brede pan en bak de pompoen een paar minuten.
2. Was de risottorijst in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten mee. Schenk een deel van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het water opnemen. Herhaal dit totdat alle bouillon is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is. Maak de risotto smeuijg met een klontje boter.
3. Was de venkel en snijd klein (bewaar wat loof). Veeg de beukenzwammen schoon. Pel de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd fijn.
4. Verhit olie in een bakpan en bak eerst de venkel, samen met de ui en knoflook een paar minuten. Voeg de beukenzwammen toe en bak nogmaals 2-3 minuten op hoog vuur. Maak op smaak met peper en zout.
5. Serveer de pompoenrisotto met de gebakken groente en de salie. Hak de macadamia's, verkruimel de feta en verdeel over het gerecht.

Tip: Je kunt de venkel en oesterzwammen ook apart bakken (eventueel met wat chilivlokken) voor iets meer bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

