



Special

0 gram
groenten per
portie *

Risotto van pompoen

met schartong, ham en sinaasappel

Volgens Frank gaat met groenten en fruit een waaier van mogelijkheden open. Vandaag een heerlijke risotto van pompoen met onder andere sinaasappel en spruitjes. Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkool en ze bevatten veel vitamine C. Meestal worden spruitjes gekookt, maar je kunt ze bijvoorbeeld ook bakken, wokken, stoven of stomen. De risotto vullen we vandaag heerlijk aan met vis en rauwe ham.

40 min | 600 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
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Spruitjes	g	75	150	225	300
Sinaasappel	st	0.25	0.5	0.75	1
Rauwe ham	g	25	45	70	90
Hazelnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1.5	3	4.5	6
Roomboter	g	5	10	15	20
Zeezout en peper van de molen					

**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. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd fijn. Snijd de pompoenblokjes heel fijn. Bak de ui en knoflook aan in de olie zonder aan te kleuren. Voeg hier de pompoen aan toe. Roer goed tijdens het zacht aanstoven. Kruid met wat peper en zeezout. Bevochtig met wat water. Roer zachtjes en wanneer het vocht opgenomen is, voeg nog een klein beetje water toe. De pompoen is gaar na ongeveer 6 à 10 minuten. Neem vervolgens van het vuur en roer de boter erdoorheen en houd zachtjes warm met een deksel.
3. Kruid de schartong met peper en zout. Stoom de schartong gaar. Indien geen stoomoven: zet een kommetje water op de bodem van de oven. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie, vet in met wat olie en leg de gekruide schartong hierop. Stoom de schartong gaar in 12-15 minuten.
4. Maak intussen de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen. Snijd in zeer fijne plakjes, zoals een carpaccio, dit kan ook met een schaaf. Verwarm olie in een koekenpan en roerbak de spruitjes.
5. Verwijder de schil van de sinaasappel en snijd de partjes in 3 stukjes. Snijd vervolgens de ham klein. Hak de hazelnoten fijn.
6. Leg de pompoenrisotto op de borden met erop telkens een portie schartong. Werk af met de spruitjes, stukjes sinaasappel, ham en hazelnoten.

Tip: Frank's tip: ook lekker met wat Parmezaanse kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

