



Pompoenrisotto met blauwe kaas

gepofte knoflook en krokante spruitjes

Knoflook gebruiken we heel vaak als smaakmaker in onze recepten. Maar heb je wel eens gepofte knoflook gegeten? De smaak is heel zacht en heerlijk zoet en doet het uitstekend in de romige pompoensaus van vandaag. Deze risotto wordt vast een van je favorieten!

45 min | 769 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
Pompoen, gesneden	g	100	200	300	400
Verse salie	st	0.5	1	1	2
Spruitjes	g	150	300	450	600
Paarse knoflookbol	st	0.5	1	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	1	2	3	4
Risotto	g	75	150	225	300
Blauwe kaas	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	300	600	900	1200
Roomboter	g	20	40	60	75
Olie	el	1	2	3	4

**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 200 °C. Doe de pompoen in een ovenschaal, breng op smaak met fijn gesneden salie (bewaar een beetje voor de garnering), een goede scheut olijfolie en zout. Schep om en rooster de pompoen in circa 30 minuten gaar in de oven.
2. Maak de spruitjes schoon en snijd in dunne plakjes. Besprenkel met olie en leg in de oven naast (!) de pompoen. Rooster 15-20 minuten tot de spruitjes bruin kleuren.
3. Snijd de bovenkant van de knoflookbol af, zodat de teentjes zichtbaar zijn. Leg op een stuk aluminiumfolie, schenk er een scheut olijfolie overheen en vouw goed dicht. Poef de knoflook circa 15 minuten bij de pompoen in de oven. Snijd de citroen in stukken en rooster de citroenparten de laatste 5-10 minuten in de oven mee tot ze donker beginnen te kleuren.
4. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui. Verhit olie en boter in een pan met dikke bodem en fruit de ui circa 2 minuten op een laag vuur. Spoel de risotto onder de kraan en bak 2 minuten met de ui mee terwijl je blijft roeren. Blus af met de bouillon en gaar de risotto af en toe roerend in 20-25 minuten gaar.
5. Wip de knoflookteentjes uit de bol en pureer met de geroosterde pompoen en een scheutje bouillon tot een gladde saus (met een staafmixer of blender). Hou wat pompoen apart voor garnering. Schep de pompoensaus door de risotto en verdeel de spruitjes, blauwe kaas, overgebleven salie en citroen erover.

Tip: Het is ook heel lekker de salie te krokant te bakken en over het gerecht te strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

