

RISOTTO MET POMPOEN, SAFFRAAN EN PADDENSTOELEN

Land: Italiaans

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 150 gram risottorijst (bijv. arboriorijst)
- 100 ml witte wijn
- 500 ml groentebouillon
- 1 buisje saffraan (0,05 gram)
- 300 gram pompoenblokjes (geschild, zonder pitten en draden)
- 150 gram paddenstoelen (naar keuze, bijv. oesterzwammen of shiitake)
- 3 takjes tijm (of 1 tl gedroogde tijm)
- 50 gram Parmezaanse kaas (geraspt, voor vegan gebruik edelgist naar smaak)

extra nodig

- Staafmixer of keukenmachine

WAT GA JE DOEN

Kook de pompoenblokjes ca. 10 minuten in ruim water tot ze zacht zijn en je er met een vork doorheen glijdt.

Snipper ondertussen de ui en hak de knoflook fijn. Verhit een beetje olie in een braadpan en fruit hierin de ui en knoflook aan, tot de ui zacht begint te worden. Voeg de risottorijst toe en bak 2-3 minuten mee, tot de risottokorrels gaan glanzen (maar niet bruin worden!). Voeg dan de witte wijn toe en kook ca. 2 minuten mee. Voeg de saffraan toe, samen met wat peper en zout. Draai het vuur laag en voeg 500 ml van de groentebouillon toe. Laat op laag vuur met het deksel schuin op de pan zachtjes koken.

Pureer de pompoenblokjes fijn met de staafmixer of in een keukenmachine.

Als de risottorijst voor 80% gaar is (dit zal zo'n 15 minuten duren), voeg je de gepureerde pompoen toe. Het zal eerst behoorlijk vochtig lijken, dit wordt vanzelf minder. Laat hiervoor op middellaag vuur zonder deksel verder koken tot de risottorijst helemaal gaar is en het vocht is opgenomen. Is je rijst

gaar, maar heb je toch nog teveel vocht, kook dan op hoog vuur wat in. Heb je juist wat te weinig vocht en is je rijst nog niet gaar, dan voeg je een beetje extra groentebouillon toe.

Verhit ondertussen ook een beetje olie en/of roomboter in een koekenpan en bak hierin op middelhoog vuur de paddenstoelen en de tijm tot de paddenstoelen zacht en bruin zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Voeg de parmezaanse kaas (of edelgist) aan de risotto toe en breng op smaak met peper en zout. Proef of je de balans tussen hartig en zoet zo goed vindt, voeg eventueel wat extra kaas toe als je een zoutere/pittigere smaak wilt.

Serveer de pompoenrisotto met de gebakken paddenstoelen.

TIPS

- Kook iets meer pompoenblokjes dan het aangegeven gewicht en gebruik de resterende pompoenpuree om een lekkere pumpkin spice latte mee te maken.
- Edelgist zijn vlokken met een kaas-achtige smaak. Wil je vegan eten of om een andere reden geen kaas gebruiken, dan is dit een aanrader. Je koopt het bij de natuurwinkel of bio supermarkt. Vegans hebben dit meestal standaard in de kast staan, omdat het een goede vervanger van kaas is in pasta's en risotto. Het is trouwens ook een goede budget optie, omdat het veel goedkoper is dan parmezaanse kaas (al blijft dat het allerlekkerste).