

Risotto au potiron

Pour 4 personnes

- 350 g de riz arborio
- 500 g de potiron
- 1 oignon blanc
- ½ l de bouillon (ou ½ l d'eau et un cube de bouillon de légumes)
- 40 g de beurre
- parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de lentilles corail (facultatif)
- cuillère de persil haché (facultatif)

Peler le potiron, éliminer les graines et le couper en tranches fines.

Hachez menu l'oignon et faites-le revenir dans 20 g de beurre, ajouter le potiron, saler et laisser cuire à feu lent, en mélangeant et en versant un peu de bouillon. Quand le potiron est défait, versez le riz et les lentilles corail et faire cuire pendant 20 minutes en rajoutant du bouillon chaud au fur et à mesure qu'il est absorbé. Mélangez à feu vif, ajouter le poivre, le persil et une bonne dose de parmesan. Mélangez rapidement avant de servir de façon que tous les ingrédients soient parfaitement amalgamés.

Pompoenrisotto

Voor 4 personen

- 350 g Arborio rijst
- 500 g pompoen
- 1 witte ui
- ½ l bouillon (of ½ l water en een blokje groentebouillon)
- 40 g boter
- geraspte parmezaan
- 1 el koraallinzen (naar eigen smaak)
- lepeltje gehakte peterselie (naar eigen smaak)

Schil de pompoen en verwijder de pitten, snijd hem dan in fijne plakjes.

Versnipper de ui en fruit hem in 20 g boter, voeg de pompoenschijfjes toe en doe er wat zout bij.

Laat ze vervolgens op een zacht vuur garen en voeg al roerend wat bouillon toe.

Giet de rijst en de koraallinzen af als de pompoen bijna uiteenvalt en laat ze 20 minuten koken. Voeg tijdens het koken steeds warme bouillon toe naarmate deze door de rijst wordt opgenomen.

Meng op een hoog vuur en voeg de peper, peterselie en een flinke portie parmezaankaas toe. Voor het opdienen alles nog vlug mengen zodat alle ingrediënten goed met elkaar versmelten.