

# RISOTTO VAN PARELGORT

geroosterde pompoen | knolselderij | spicy spruiten



Een risotto is lekker verwarmend in de winter. En als je parelgort gebruikt ook nog eens lokaal. Door goed te roeren en warme bouillon te gebruiken wordt het vanzelf romig. Daar is geen kaas voor nodig. We gebruiken zo veel we kunnen. De bouillon maak je van de schillen en het afsnijdsel van de andere gerechten. Met de chili olie kun je allerlei groenten poffen trouwens. De olies kun je een paar dagen van tevoren maken. De bouillon ook.

PS, de aanduidingen met een hoofdletter en een cijfer horen bij het stappenplan als je het hele kerstmenu gaat maken.

## Ingrediënten voor 4 personen

### Voor de chili olie

- 1 rode peper
- 1 bol knoflook
- 90 ml zonnebloemolie

### Voor de kruidenolie

- Drie takken basilicum
- Handje peterselie
- Bieslook of kervel (wat je in huis hebt)
- 75 ml zonnebloemolie
- 75 ml olijfolie

### Voor de pompoen pitjes

- 50 gr pompoen pitjes
- 2 el tamari (zoute soja saus)

### Voor de bouillon

- Schillen en afsnijdsels van alle groenten, stuk knolselderij (je hebt niet de hele nodig voor de risotto, wortel en bleekselderij (3 cm)
- 1 L water

- **Voor de pompoen en spruiten spiesen**
- 32 spruitjes (ongeveer 500 gr)
- De buik van een fles pompoen van 30-40 cm
- 1 el venkelzaad
- 1 el komijnzaad
- 1 el zonnebloemolie

### **Voor de paddenstoelen**

- 75 gram oesterzwam
- 75 gram champignons

### **Voor de risotto**

- 200 gram (2 stuks) geschilde en in blokjes (0,5 cm) gesneden knolselderij
- 30 ml (2 eetlepels) olijfolie
- 100 gram gesnipperde (1 grote of 2 kleine) sjalot
- 50 gram gesnipperde (1 stengel) bleekselderij
- 1 gepelde en gesnipperde teen knoflook
- 250 gram parelgort. Niet de snelkook-versie.
- 100 ml witte wijn
- 1 vers laurierblad
- 1 eetlepel edelgistvlokken

### **Benodigheden**

- Spiesen of prikkers

## **Methode**

### **Chili olie maken**

H1

- Oven voorverwarmen op 180 graden. Snijd kont van de knoflook bol. Leg met snijkant in ovenschaaltje, giet olie eroverheen en leg de peper erbij. Doe 15-20 minuten in de oven tot de knoflook zacht is geworden. Dat noemen we poffen.
- Laat alles afkoelen. Druk de knoflook puree uit de tenen in de olie, haal de zaadjes uit de peper. Prak puree en peper fijn en meng met de olie. Doe er -naar smaak- nog wat olie bij.

### **Kruidenolie maken**

H2

- Snijd de kruiden in stukken, verwijder harde takje. Doe 5 minuten in keukenmachine met de olie tot mooi groen en een massa.

### **Pompoenpitjes**

H3

- Rooster de pompoen pitjes in een koekenpan, blus af met de tamari. Laat afkoelen

## **Pompoen en spruitjes roosteren**

H4

- Zet je oven op 180 graden. Schil de pompoen (met een dunschiller). Bewaar de schillen voor de bouillon.
- Snijd acht plakken van 1 cm dik uit de flespompoen. Gebruik daarvoor het dikke deel waar de pitten in zitten. De ringen moeten zo groot mogelijk zijn. Geeft niet als je ook in het stuk zonder pitten terecht komt.
- Doe de pompoen in een schaal, voeg olie, peper, zout, venkel en komijnzaad toe. Zorg ervoor dat alles een laagje heeft.
- Check de spruiten, haal lelijke kontjes en bladeren eraf. Meng de spruitjes in een schaal met 2 eetlepels chili olie. Laat 15 minuten intrekken.
- Leg pompoen op een bakplaat met bakpapier afgedekt. Laat in de oven op 180 graden in 15-20 minuten roosteren tot goudbruin en zacht vanbinnen. Ze mogen elkaar niet afdekken. Na vijf minuten omdraaien.
- Leg de spruiten in een ovenschaal ook in de oven tot ze lekker bruin en een beetje knapperig zijn.
- Bestrooi pompoen en spruiten met een beetje zout als ze uit de oven komen. Als spruiten afgekoeld zijn rijg je ze op spiesen 5 of 7 per spies.

## **Groenten bouillon maken**

H5

- Check of er geen zand in zit. In pan met koud water, langzaam aan de kook brengen. Na 30 minuten door een zeef halen en vocht opvangen. Goed uitknijpen. Deze groenten resten kunnen weg, zit geen smaak meer in. Bouillon in pannetje doen.

## **Risotto maken**

H6

- Fruit bleekselderij, sjalot en knoflook aan in de olijfolie. Voeg na een paar minuten de parelgort toe. Bak de korrels rondom aan. Dan de knolselderij blokjes erbij met de witte wijn en laat inkoken, Voeg nu beetje bij beetje de warme bouillon toe. Blijf roeren, voeg pas nieuw vocht toe als de vorige hoeveelheid helemaal opgenomen is. Daarmee creëer je de romige en hartige smaak.
- De kook tijd hangt af van de soort gort die je hebt. Kijk daarom op het pak. Check een paar minuten voor die tijd de gaarheid. Je wilt een zachte buitenkant, maar ook een goede bite. Het gaart nog een beetje door straks, dus niet te zacht!
- Snijd ondertussen de champignons in halve plakjes scheur de oesterzwam in reepjes, bak met klein beetje olie in koekenpan tot ze goudbruin zijn.
- Voeg de gebakken paddenstoel toe als de risotto beetgaar is. Breng op smaak met peper en zout en de edelgistvlokken. Het mag wel wat vochtig zijn, omdat we geen kaas gebruiken om het romig te maken. Doe in een ovenschaal en dek af met aluminiumfolie als het afgekoeld is.

## Plating

Verwarm oven voor op 140 graden. Zet op 100 graden. Meng wat olijfolie door de risotto en warm in de oven op met aluminiumfolie eroverheen. Roer na vijf minuten goed door en leg de pompoen ringen en de spruiten spiesen ook in de oven op een bakblik. Doe na tien minuten de oven uit. Haal de risotto uit de oven. (En zet je kommen in oven om even twee minuten op te warmen). Proef. Klopt de smaak? Zout / peper? Beetje vocht er nog bij? Wat edel gistvlokken? Haal nu ook de groenten uit de oven.



Leg twee pompoen ringen onder in de kom, vul die met de risotto. Maak een mooi bergje. Leg er wat pompoenpitten op en een spies met spruiten. Druppel kruidenolie rondom de pompoen ringen en over de risotto.

# Eet smakelijk!



*Sheila Struyck*  
CHEF SUSTAINABLE GASTRONOMY