



## Vegetarische risotto met courgette, pompoen en artisjok

Risotto is een gerecht dat je ook makkelijk en mooi kunt serveren wanneer je een etentje geeft. Naast een lekkere ovenschotel vind ik dit soort recepten daar ook ideaal voor. Ik krijg regelmatig de vraag wat kan ik koken? Ik krijg bezoek, maar heb geen goede oven om een lekkere ovenschotel te maken. Dit is een recept dat ik daarvoor maakte, omdat je het gewoon ontzettend lekker is en je het ook nog een mooi kunt opmaken.

Wij hebben overigens geen vaatwasser en dan is risotto ook ideaal om te serveren als er veel mensen komen eten. Je hebt namelijk maar een pan nodig, dus dan kun je de afwas een beetje beperken 😊.

Mocht je graag vlees in je risotto hebben, voeg eens iets anders toe dan kip, bijvoorbeeld parmaham die je even knapperig bakt in een koekenpan. Als je deze er rechtop insteekt ziet het er nog leuk uit ook.

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 courgette
- 1 blik artisjokhart (390 gram)
- 75 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1/2<sup>de</sup> pompoen
- 1 rode paprika
- 1 liter groentebouillon (1 liter water en 2 groentebouillonblokken)
- 1 witte ui
- 1 teen knoflook
- 350 gram risottorijst
- Olijfolie
- Peper
- Zout

### Extra benodigdheden:

- Bakpapier
- Kookring

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Schil de pompoen met behulp van een dunschiller. Snijd eerst 4 dunne plakken (of net voor hoeveel personen je het serveert) van de pompoen af en leg deze op een bakplaat. Snijd de rest van de pompoen in blokjes en leg deze ook op de bakplaat. Sprenkel er wat olie over en breng de pompoen op smaak met peper en zout.

Plaats de bakplaat voor 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Pel en snipper de ui. Ook de knoflook pel je en hak je vervolgens fijn. Was de paprika, verwijder de zaden en snijd deze in kleine stukjes.

Verwarm een hapjespan met een beetje olijfolie. Fruit de ui en knoflook op laag vuur aan. Voeg na ongeveer 3 minuten de paprika toe en bak deze gedurende 3 minuten mee.

In de tussentijd kun je de artisjokhartjes afgieten en in stukken snijden.

Maak een groentebouillon door water te koken en de bouillonblokjes erin op te lossen. Mocht je nog vers gemaakte groentebouillon in de diepvries hebben staan kun je deze ook opwarmen.

Voeg de artisjok samen met de risottorijst toe en bak dit ongeveer 2 minuten mee. Blijf roeren door de risottorijst roeren tot de korrels glazig zijn geworden. Als deze glazig ziet kun je de risottorijst afblussen met groentebouillon. Voeg in een keer alle bouillon toe en plaats de deksel op de pan. Roer niet door de risotto, want dan moet je blijven roeren om ervoor te zorgen dat de risotto niet aankeekt op de bodem.

In de tussentijd is de pompoen gaar, haal deze uit de oven. Laat de oven wel aanstaan.

Was de courgette en snijd er met een dunschiller of kaasschaaf dunne lange repen van. Leg deze op de bakplaat, besprenkel ze met olie en een beetje peper en zout. Plaats deze voor 5 minuten in de voorverwarmde oven. Doordat ze zo dun zijn hoeven ze maar even. Leg ook de pompoenschijven op de bakplaat, zodat deze warm blijven voor je ze gaat gebruiken.

Als de bouillon volledig opgenomen is proef je of de korrels gaar zijn, indien dit niet het geval is voeg je nog wat extra kokend water toe. De risotto is klaar als hij beetgaar is. Als de risotto gaar is voeg dan de pompoen en geraspte Parmezaanse kaas toe. Houd een klein beetje Parmezaan achter om voor het opmaken.

Breng de risotto op smaak met peper en zout.

De risotto is klaar als deze mede door de Parmezaan smeug is.

Olie de binnenkant van de kookring in. Leg een schijf pompoen op een bord en plaats daaroverheen een kookring van (ongeveer) dezelfde maat. Plak de dunne courgette plakken tegen de binnenkant van de kookring. Ik gebruikte 2 à 4 plakken courgette per bordje. Vul de kookring vervolgens met risotto en garneer de risotto met de overgebleven geraspte Parmezaanse kaas.

Het was een feestje op het bord maar ook om het op te mogen eten.