



ORZO RISOTTO MET KIKKERERWTEN, POMPOEN EN SALIE



4 pers. 25 min PASTA

INGREDIËNTEN

- 250 gram volkoren Orzo pasta
- 400 gram kikkererwten
- 400 gram flespompoen (butternut)
- 750 ml kippenbouillon
- 2 eetlepels olijfolie
- 75 gram Parmezaanse kaas
- 1 ui
- 2 teentjes look
- Salie (ongeveer 7 bladeren)
- 1 citroen



STAP 1

Snijd de ui, salie en look fijn. Snijd ook de flespompoen in blokjes.

Neem een grote, zware pan en verhit deze met twee eetlepels olijfolie op een medium vuur.

STAP 2

Fruit de ui en look in de olie, ongeveer 3-5 minuten. Voeg na 1 minuut de salie toe.

STAP 3

Voeg de pompoen toe aan de ui en look en bak 5 minuten. Voeg ook een snufje peper (en zout) toe.

STAP 6

Voeg de Orzo pasta en roer goed door het mengsel. Giet dan 400 ml bouillon toe en breng aan de kook.

STAP 5

Laat de risotto nu 10 minuten rustig sudderen. Roer af en toe en voeg steeds de overige bouillon toe tot alles goed dik wordt.

STAP 6

Blijf bij de pan en houdt alles in de gaten. Voeg de kikkererwten toe en laat alles een paar minuten opwarmen.

STAP 7

Werk het gerecht af met zeste van de citroen, de fijngesneden salie en rasp de Parmezaanse kaas.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	520 kcal
Vetten	15 gram
Koolhydraten	63 gram
Koolhydratenporties	5
Eiwitten	25 gram