



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...
GreenAge is ons antwoord op jouw vraag naar gezond,
verantwoord en gewoon... jammie!

Pompoenrisotto van Calasparra D.O.P.



4 personen
 35 minuten

Ingrediënten:

- 200 gram GreenAge Calasparra D.O.P. wit of volkoren
- 30 gram GreenAge pompoenpitten, geroosterd in een droge koekenpan
- 2 sjalotjes, fijn gesneden
- 1 teen knoflook, fijn gesneden
- 200 gram pompoen, geschild en in kleine blokjes van ca. ½ x ½ cm gesneden
- 150 ml droge witte wijn of droge sherry
- 0,75 tot 1 liter bouillon (liefst zelf gemaakt of van een bouillonblokje van goede kwaliteit)
- 10 saffraandraadjes
- 30 gram Parmezaanse kaas
- scheut milde olijfolie
- het sap van 1 limoen
- de heel fijn geraspte schil van 1 limoen
- enkele scheutjes extra vergine olijfolie of pompoenpitolie
- versgemalen peper en zout
- optioneel: klontje roomboter



Bereiding:

- verwarm de bouillon tot heet, verkruiemel de saffraandraadjes en roer ze door de bouillon, laat 10 minuten trekken
- ondertussen doe je het volgende:
 - verhit een scheut milde olijfolie in een pan met dikke bodem
 - fruit hierin sjalot en knoflook enkele minuten (niet bruin laten worden)
 - voeg de rijst toe en fruit zachtjes 2 minuten mee
 - blus met de droge witte wijn of sherry
 - roer tot de wijn bijna verdampt is
 - voeg daarna een soeplepel bouillon toe
 - roer af en toe en wacht tot de bouillon bijna verdampt is
 - voeg de volgende soeplepel bouillon toe en ga zo door tot de rijst bijna gaar is (dit duurt ongeveer 20 minuten voor witte Calasparra en 30 minuten voor volkoren Calasparra)
 - doe de pompoenblokjes en limoenrasp erbij
 - roer af en toe zacht totdat de pompoen & rijst beetbaar zijn (eventueel nog wat bouillon toevoegen)
- breng op smaak met peper en zout en naar wens een klontje roomboter
- schep een flinke lepel risotto op (voorverwarme) borden
- rasp de Parmezaanse kaas erover (liefst lekker grof), besprenkel met olijfolie en limoensap, bestrooi met peper & pompoenpitten
- serveer direct

Variant 1:

- gebruik blokjes bietjes in plaats van pompoen voor een diep rood-paarse, aardse risotto

Variant 2:

- gebruik een soeplepel bouillon in plaats van wijn of sherry als je liever geen alcohol gebruikt (overigens verdampt de alcohol door de verhitting, wat dit gerecht ook geschikt maakt voor kinderen & zwangeren)



Natuurlijk:
niets anders dan het pure
product, zoals de natuur
het bedoeld heeft

NL-580-01
Schaal 01/08/07
Schaal 01/08/07
Agrochilten

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE



& Jammie: biologisch is niet alleen gezonder, het is ook zo ontzettend veel lekkerder!

“Risotto” van parelgerst, venkel en mosselen

4 personen
 40 minuten

Ingrediënten:

- 200 gram GreenAge parelgerst
- 2 sjalotjes, fijn gesneden
- 1 teen knoflook, fijn gesneden
- 200 gram venkel, in kleine blokjes van ca. ½ x ½ cm gesneden
- 150 ml Noilly Prat of droge witte wijn
- 150 ml vers geperst sinaasappelsap
- 0,75 tot 1 liter warme visbouillon (lieft zelf gemaakt of van een bouillonblokje van goede kwaliteit)
- scheut milde olijfolie
- het sap van 1 limoen
- de heel fijn geraspte schil van 1 limoen
- de blaadjes van 3 takjes platte peterselle, fijn gehakt
- 10-15 verse mosselen per persoon
- enkele scheutjes extra vergine olijfolie
- versgemalen peper en zout
- optioneel: klontje roomboter



Bereiding:

- was de mosselen en gooi open en kapotte exemplaren weg
- verhit een scheut milde olijfolie in een pan met dikke bodem
- fruit hierin sjalot en knoflook enkele minuten (niet bruin laten worden)
- voeg de parelgerst toe en fruit zachtjes 2 minuten mee
- blus met Noilly Prat of droge witte wijn
- roer tot de Noilly Prat of wijn bijna verdampt is
- voeg dan het sinaasappelsap toe
- roer af en toe en wacht tot het sap bijna verdampt is
- voeg daarna een soeplepel bouillon toe
- roer af en toe en wacht tot de bouillon bijna verdampt is
- voeg de volgende soeplepel bouillon toe en ga zo door tot de parelgerst bijna gaar is (dit duurt ongeveer 25 minuten)
- doe de venkelblokjes en limoenrasp erbij
- roer af en toe zacht totdat de parelgerst en venkel beetbaar zijn (eventueel nog wat bouillon toevoegen)
- doe de peterselle en mosselen erbij, roer zacht tot de mosselen open gaan
- breng op smaak met peper en zout en naar wens een klontje roomboter
- schep een flinke lepel risotto op (voorverwarmde) borden
- besprenkel met olijfolie en limoenrasp, bestrooi met peper
- serveer direct

Tips

- in plaats van parelgerst, kun je ook risottorijst gebruiken
- ook met spelt, gerst, haver, tarwe of kamut kun je deze risotto maken: week dan de granen voor je begint eerst een uur (tarwe beter een nachtje) in ruim koud water, spoel ze daarna af in een zeef en laat goed uitlekken. Houdt verder het recept aan.
- andere geschikte schelpen voor dit recept (in plaats van mosselen) zijn venusschelpen (vongole) of kokkels
- als je niet van mosselen houdt, kun je ook garnalen gebruiken (recept aanhouden en mosselen vervangen door garnalen – deze zijn gaar wanneer ze roze kleuren)
- deze risotto is ook heerlijk met een stukje vis (rode mul of roodbaars bijvoorbeeld) – houdt het recept aan maar laat de mosselen weg – in plaats hiervan bak je de visfilets kort aan iedere kant in een scheutje milde olijfolie en leg je deze op de risotto op de borden (gebruik een visfilet van ca 80 gram per persoon)
- een volledig vegetarische variant maak je door groentebouillon te gebruiken, de mosselen weg te laten en vlak voor het serveren de risotto royaal te bestrooien met vers geraspte Parmezaanse kaas
- gebruik een soeplepel bouillon in plaats van Noilly Prat of wijn als je liever geen alcohol gebruikt (overigens verdampt de alcohol door de verhitting, wat dit gerecht ook geschikt maakt voor kinderen & zwangere)
- optioneel: verkruiemel 10 saffraandraadjes in de warme bouillon en laat 10 minuten trekken voor je de bouillon gaan gebruiken



Voor meer informatie, recepten en tips:

www.greenage.nl

