



## Ριζότο κολοκύθας

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα βαθύ **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε θυμάρι και σοτάρουμε να καραμελώσουν.
- **Κόβουμε** το σέλερι σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά να πάρει χρώμα και να θωρακιστεί.
- Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών, 100 γρ. από το νερό και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε 900 γρ. νερό σε δόσεις, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να βράσει το ρύζι, για 10-15 λεπτά.
- Βάζουμε τον **πουρέ κολοκύθας** και ανακατεύουμε. Αν σφίξει πολύ το μείγμα προσθέτουμε 100-200 γρ. νερό.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει. Προσθέτουμε την παρμεζάνα και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με blue cheese, τον κολοκυθόσπορο, θυμάρι και βούτυρο σε κομμάτια.

### Συστατικά

- 2 κρεμμύδια
- 2 σκ. σκόρδο
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 2 στικ σέλερι
- 300 γρ. ρύζι αρμπόριο
- 250 γρ. κρασί λευκό
- 2 κ.σ. κοφτές ζωμό λαχανικών σε βαζάκι
- 1000-1200 γρ. νερό
- 300 γρ. **πουρέ κολοκύθας**
- 50 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. παρμεζάνα

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. blue cheese
- 1 κ.γ. κολοκυθόσπορο
- 1 κ.γ. θυμάρι
- 10 γρ. βούτυρο

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

303 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	6.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	19%	32%	14%
4.7 Σάκχαρα (γρ.)	8.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
5%	17%	8%	20%