

## Grilētu ķirbju risoto ar makadamiju riekstiem

- 400 g ķirbju (labāk muskata, hokaido vai cepamķirbja) • 300 g risoto rīsu • 80 g šalotes sīpolu •
- 200 ml kvalitatīva sausā baltvīna • 600 ml dārzeņu buljona • 1 zariņš timiāna •
- 1 daiviņa ķiploka • 40 g olīveļļas • 5 ēdk. rīvēta parmezāna (vai cita cietā siera) •
- 1 ēdk. maskarpones • 100 g grauzdētu makadamiju riekstu • 2 ēdk. ābolu etiķa •
- 1 tēj. ķirbju sēklu eļļas • sāls pēc garšas • olīveļļa cepšanai •

1. Pirms risoto gatavošanas jāsgatavo ķirbis! Nomizo ķirbi, izņem sēklas un sagriez nelielos (1x1 cm) gabaliņos. Gatavo marinādi: sajauc ābolu etiķi ar ķirbju sēklu eļļu un olīveļļu un pievieno sāli. Samaisi ķirbju gabaliņus ar marinādi, ļauj ievilkties 15 min.
2. Izņem ķirbi no marinādes, ļauj notecēt liekajam šķidrumam un grilē 200°C -10-15 min.
3. Kamēr ķirbis grilējas, gatavo risoto! Vispirms smalki sagriez šalotes sīpolus. Ņem dziļu katlu ar biezu pamatni, uzkarsē olīveļļu, pievieno ķiploku un timiānu un cep, līdz ķiploks ir apcepies brūns. Tad izņem ķiploku un timiānu no katla.
4. Liec katlā sīpolus, nedaudz apcep, pievieno rīsus un cep -1 min. Pievieno baltvīnu, daļu no dārzeņu buljona un šķipsniņu sāls.
5. Vāri uz mazas uguns, ik pa brīdim apmaisot, pa daļām pievieno atlikušo buljonu un turpini vārīt, līdz rīsi ir *al dente*, tad pievieno grilētos ķirbjus, daļu parmezāna un maskarponi.
6. Sarīvē grauzētos makadamiju riekstus (sk. 230. lpp.).
7. Pasniedz risoto, dekorējot ar rīvētu parmezānu un grauzdētiem riekstiem.

Tavas garšas kārpiņas būs palutinātas!



## VĒRPĒJS

Ieņem sākumstāvokli "Guļus uz sāna, balstā uz apakšdelma" (variantu B, sk. 259. lpp.).

Ⓐ Izstiep augšējo kāju, saglabājot taisnu ķermeņa līniju, atliec pēdu, izstiep augšējo roku taisni uz augšu, plauksta vērsta uz priekšu. Veic ieelpu.

Ⓑ Izelpā griez ķermeņa augšdaļu pret pamatni, virzot roku uz leju un cauri padusei. Svarīgi saglabāt nekustīgu gurnu stāvokli (tie "gribēs" kustēties līdzī, bet neļauj). Ieelpā atgriezies pozīcijā Ⓐ.

Ⓑ<sub>1</sub> **Ja vēlies sevi izaicināt:** izpildi vingrojumu, ieņemot sākumstāvokli "Guļus uz sāna, balstā uz apakšdelma" (variantu A, sk. 256. lpp.).



## PUTNSUNS

Ieņem sākumstāvokli "Četrpāpus" (sk. 252. lpp.).

Ⓐ A. Ieelpā cel labo roku uz priekšu un augšu, kreiso kāju cel un iztaisno uz aizmuguri un augšu (pēda ir atliekta) tā, lai saglabātu neitrālu jostas daļas izliekumu. (Nepārcenties! Apzinies savas robežas!)

Ⓑ Izelpā tuvini labo elkoni un kreiso celi vienu otram (tie nesaskarsies), saglabājot taisnu muguru. Ieelpā atgriezies pozīcijā Ⓐ.

➔ Ja nepieciešama lielāka stabilitāte, nostiep balsta kājas pēdu.

⚠ Atceries visu vingrojuma laiku, atspiežoties ar balsta roku pret pamatni, attālināt ķermeņa augšdaļu no plaukstas.