



Champignonrisotto van orzo

Met walnoten en Parmezaanse kaas



SYNERA TINTO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van tempranillo en cabernet sauvignon. Het is een volle, soepele wijn met aroma's van rijp rood en donker fruit, een subtiele rokerigheid en wat vanille door de korte rijping op eikenhout.



Ui



Lente-ui *



Kastanjechampignons *



Walnoten



Orzo



Parmigiano Reggiano blok *

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Orzo is een pastasoort die door zijn ovale korrel veel weg heeft van rijst. Hij is daardoor heel geschikt voor een romige risotto. Je brengt de risotto op smaak met Parmezaanse kaas. Deze pittige kaas komt oorspronkelijk uit de Parma-regio in Italië en wordt gemaakt van koemelk. Er is wel 16 liter nodig om een kilo parmigiano reggiano, zoals de kaas in het Italiaans heet, te maken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **champignonrisotto van orzo**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon voor de orzo. Snipper de **ui** en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten.



2 HAKKEN EN RASPEN

Hak de **walnoten** grof ★ en rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.

★ **TIP:** Je kunt de walnoten eventueel ook roosteren, dan krijgen ze een intense smaak. Bak de walnoten dan in een koekenpan zonder olie, goudbruin tijdens stap 2. Gebruik dezelfde pan als in stap 4.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kastanjechampignons** 4 – 6 minuten. Voeg de **lente-ui** toe en bak nog 1 minuut ★★. Breng op smaak met peper en zout.

★★ **TIP:** De lente-ui wordt in dit gerecht vrij laat aan de kastanjechampignons toegevoegd, zodat deze zijn pittige smaak behoudt. Liever de zachte smaak van lente-ui? Bak deze dan vanaf het begin mee met de kastanjechampignons.



5 MENGEN

Voeg vervolgens de **kastanjechampignons** met **lente-ui** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** toe aan de **orzo** en verwarm al roerend 2 minuten.



3 ORZO BEREIDEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **walnoten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

✳ **WEETJE:** Wist je dat paddenstoelen en dus ook champignons net als vele andere groenten rijk zijn aan meerdere vitamines en mineralen? Ze winnen het in vitamine B1, B11, kalium en magnesium zelfs van vele andere groenten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui (st) ✳	2	4	6	8	10	12
Kastanjechampignons (g) ✳	125	250	375	500	625	750
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Parmigiano Reggiano blok (g) 7) ✳	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ✳ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	532 / 127
Vet totaal (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	67	13
Waarvan suikers (g)	6,2	1,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 25) Sesam

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname?

Laat de walnoten dan achterwege. Het gerecht bevat dan 567 kcal, 22 g vet, 66 g koolhydraten, 23 g eiwitten en 7 g vezels. Eet de walnoten bijvoorbeeld de volgende dag als tussendoortje.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 17 | 2018

🍏 HelloFRESH