



# Champignonrisotto van orzo

Met walnoten en Italiaanse kaas



Ui



Bosui \*



Kastanjechampignons \*



Courgette \*



Orzo



Walnootstukjes



Geraspte Italiaanse kaas \*

Totaal: **30** min.

Veggie

Gemakkelijk

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.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Keukenpapier, pan met deksel en 2x 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 **bosui** in fijne ringen. Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes.



## 2 ORZO BEREIDEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middelhoog 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.



## 3 BAKKEN

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



## 4 WALNOTEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **walnoten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 5 MENGEN

Voeg vervolgens de **kastanjechampignons** en **courgette** met **bosui** en de helft van de **Italiaanse kaas** toe aan de **orzo** en verwarm al roerend 2 minuten.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **walnoten** en de overige **Italiaanse kaas**.

★**TIP:** De bosui wordt in dit gerecht vrij laat aan de kastanjechampignons toegevoegd, zodat deze zijn pittige smaak behoudt. Liever een mildere smaak? Bak de bosui dan vanaf het begin mee met de kastanjechampignons en courgette.

★**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 350 g groenten per persoon bevat? Daarnaast is het door de champignons, courgette en Italiaanse kaas rijk aan vitamine B2, welke nodig is om je energieniveau op peil te houden.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Courgette (st) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Walnootstukjes (g) 8) 19)25)	20	40	60	80	100	120
Geraspte Italiaanse kaas (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Olijfolie (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3169 / 758	447 / 107
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,7
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	16,6	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,3	0,3

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

