



Champignonrisotto van orzo

Met walnoten en Italiaanse kaas

30 min. • Eet binnen 5 dagen



Ui



Bosui



Champignons



Courgette



Orzo



Walnootstukjes



Geraspte Italiaanse kaas

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st)	2	4	6	8	10	12
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	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	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3165 / 757	447 / 107
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,0	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 25) Sesamzaad

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.

Contact

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon voor de **orzo**. Snipper de **ui** en snijd de **bosui** in fijne ringen. Maak de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes.



4. Walnootstukjes roosteren

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



2. Orzo bereiden

Verhit ½ el 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.



5. Mengen

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



3. Bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** en de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg de **bosui** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout (zie TIP).

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.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!