



RISOTTO MET EEND EN SHIITAKE

MET EEN FRISSE SALADE VAN SINAASAPPEL EN PEULTJES



Shiitake *



Kastanjechampignons *



Sjalot



Knoflookteen



Gekonfijte eendenpoot *



Risottorijst



Peultjes *



Hazelnoten



Handsinaasappel



Veldsla *



Parmigiano reggiano *

40 min.

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

In dit recept komen verschillende keukens samen, wat ook wel 'fusion' wordt genoemd. De klassieke combinatie van eend en sinaasappel is een bekende uit de Franse keuken, en ingrediënten als shiitake en peultjes zie je veel terug in de Aziatische keuken. De risotto is tot slot echt comfort food uit Italië. Door het vele roeren tijdens de bereiding komt het zetmeel uit de rijstkorrel vrij, wat zorgt voor het romige effect.

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, pan met deksel, steelpan, rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de risotto met eend en shiitake.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon ★. Snijd de **shiitake** en de **kastanjechampignons** door de helft. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **gekonfijte eendenpoot** op een bakplaat met bakpapier en bak 20 – 22 minuten in de oven.



2 RISOTTO MAKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een pan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** en de **paddenstoelen** toe en bak nog 1 – 2 minuten. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



3 RISOTTO AFMAKEN

Voeg zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon ★★. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Roer regelmatig door. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de **rijst** nog verder te garen.



4 KOKEN EN HAKKEN

Kook ondertussen water in een steelpan voor de **peultjes** en kook de **peultjes** in 4 – 5 minuten beetgaar. Spoel daarna af onder koud water. Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Rasp de schil van de **sinaasappel**. Verwijder de schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.



5 MENGEN

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en ½ tl sinaasappelrasp per persoon. Voeg de **sinaasappel**, **peultjes** en **veldsla** toe en breng op smaak met peper en zout. Rasp de **parmigiano reggiano** grof. Roer vlak voor serveren de **parmigiano reggiano** en het bakvet van de eend door de **risotto**.

★ TIP: Heb je geen bospaddenstoelenbouillon in huis? Gebruik dan kippen- of groentebouillon.



6 SERVEREN

Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **gekonfijte eendenpoot** daarop. Garneer met de **hazelnoten** en serveer met de peultjessalade.

★★ TIP: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is sterk afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Shiitake (g) *	50	100	150	200	250	300
Kastanjechampignons (g) *	60	125	185	250	310	370
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gekonfijte eendenpoot (st) *	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Peultjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Hazelnoten (g) (8) (19) (25)	5	10	15	20	25	30
Handsinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla (g) (23) *	20	40	60	80	100	120
Parmigiano reggiano (g) (7) *	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Paddenstoelenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4617 / 1004	532 / 127
Vetten (g)	67	8
Waarvan verzadigd (g)	28,9	3,3
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	9,3	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	4,1	0,5

ALLERGENEN

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.

