



# Champignonrisotto van orzo

met walnoten en parmigiano reggiano



Ui



Bosui \*



Kastanjechampignons \*



Courgette \*



Orzo



Walnoten



Parmigiano reggiano \*

Totaal: 25-30 min.

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

Pan met deksel, 2x koekenpan, keukenpapier en rasp.

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.



## 4 HAKKEN EN RASPEN

Hak ondertussen de geroosterde **walnoten** grof en rasp de **parmigiano reggiano** grof.



## 2 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. 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**, **courgette**, **bosui** en de helft van de **parmigiano reggiano** toe aan de **orzo** en verwarm al roerend 2 minuten.



## 3 BAKKEN

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

★**TIP:** Houd je niet van de pittige smaak van bosui? Voeg hem dan tegelijk met de champignons en courgette toe.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **walnoten** en de overige **parmigiano reggiano**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g 1)	85	170	250	335	420	500
Walnoten (g 8) 19) 25)	15	30	45	60	75	90
Parmigiano reggiano (g) 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 100 g

Energie (kJ/kcal)	3031 / 725	431 / 103
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,6
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	16,4	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

★**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 350 gram groente per persoon bevat?

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



WEEK 20 | 2019

