



Champignonrisotto van orzo met Italiaanse kipgehaktballetjes als extra met walnoten en Italiaanse kaas



Totaal: **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 gemakkelijk pittige kaas komt oorspronkelijk uit de Parma-regio in Italië en wordt gemaakt van koemelk. Je haalt nog meer Italiaanse smaken naar je keuken, want de kipgehaktballetjes hebben we alvast op smaak gebracht met Italiaanse kruiden. Buon appetito!

HELLO EXTRA

Geniet van **kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden** als extra.



Ui



Bosui *



Kastanjechampignons *



Courgette *



Orzo



Walnotstukjes



Geraspte Italiaanse kaas *



Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Keukenpapier, pan met deksel en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **champignonrisotto van orzo met Italiaanse kipgehaktballetjes als extra.**



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 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.

3 KIPGEHAKTBALLETJES BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipgehaktballetjes** in 6 – 7 minuten rondom gaar.



4 BAKKEN EN ROOSTEREN

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

5 MENGEN

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

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

6 SERVEREN

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

★ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht door de champignons, courgette en Italiaanse kaas rijk is aan vitamine B2. Deze vitamine is nodig voor de energievoorziening van het lichaam.

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
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden (st) *	3	6	9	12	15	18
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
Zonnebloemolie (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)	4148 / 992	497 / 119
Vet totaal (g)	52	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	1,8
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	16,6	2,0
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	2,6	0,3

ALLERGENEN

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

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

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



WEEK 39 | 2019