



Champignonrisotto van orzo met kalfsescalope als extra met walnootstukjes en Italiaanse kaas

HELLOEXTRA 35 min. • Eet binnen 5 dagen



HELLO
EXTRA



Ui



Bosui



Champignons



Courgette



Orzo



Walnootstukjes



Geraspte Italiaanse kaas



Kalfsescalope

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, 2x 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 |
| Kalfsescalope* (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Groentebouillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3918 / 937 | 469 / 112 |
| Vetten (g) | 43 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,9 | 2,0 |
| Koolhydraten (g) | 76 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 16,6 | 2,0 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 55 | 7 |
| Zout (g) | 2,6 | 0,3 |

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 8) Noten

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



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. Roosteren en mengen

Verhit een andere koekenpan op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de **champignons** en **courgette** met **bosui** en de helft van de **Italiaanse kaas** toe aan de **orzo** en verwarm al roerend 2 minuten.



2. Orzo bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon 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.



5. Bakken

Breng de **kalfsescalope** op smaak met peper en zout. Verwarm ½ el roomboter per persoon in de koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kalfsescalope** 1 minuut per kant bruin. Verlaag het vuur en bak de **kalfsescalope** nog 2 minuten per kant.



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 (zie TIP). Voeg de **bosui** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Je voegt de bosui later toe, zodat deze zijn pittige smaak behoudt. Liever een mildere smaak? Bak de bosui dan vanaf het begin mee met de champignons en courgette.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Garneer met de **walnootstukjes** en de overige **Italiaanse kaas**. Serveer met de **kalfsescalope**.

Eet smakelijk!

Contact

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