



# Champignonrisotto van orzo

Met knapperige walnoten en parmigiano reggiano



## SYNERA TINTO

Deze winterse champignonrisotto gaat goed samen met een warm glas Synera Tinto, een volle kruidige wijn met rijp rood fruit.



Ui



Bosui \*



Kastanjechampignons \*



Walnoten



Parmigiano reggiano \*



Orzo

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je risotto. Niet met traditionele risottorijst, maar met orzo: een pastasoort die qua vorm op rijst lijkt. Het grote verschil: orzo is makkelijker te bereiden en staat binnen een mum van tijd op tafel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Rasp, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **champignonrisotto van orzo**.



## 1 VOORBEREIDEN

Bereid de groentebouillon. Snipper de **ui** en snijd de **bosui** in fijne ringen. Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten. Hak de **walnoten** grof en rasp de helft van de **parmigiano reggiano** met een fijne rasp.



## 2 ORZO BAKKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middelmatig vuur.



## 3 ORZO KOKEN

Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo** in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



## 4 CHAMPIGNONS BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bak de **kastanjechampignons** 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **bosui** toe en bak nog 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 5 RISOTTO AFMAKEN

Voeg, wanneer de orzo klaar is, de **kastanjechampignons** en de **bosui** toe aan de **orzo**. Roer de geraspte **parmigiano** door de **orzo** en verwarm, al roerend, 2 minuten op middelhoog vuur ★.



## 6 SERVEREN

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

# 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) *	200	400	600	800	1000	1200
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
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					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 690	487 / 116
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,0
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,3	0,4


## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 49 | 2017



## ★ TIP

De kaas die door de orzo gaat is vrij zout. Proef daarom goed als je het gerecht extra op smaak wilt brengen met zout.