



RISOTTO MET AUBERGINE EN PREI

Met romige kaas



SYNERA BLANCO

De risotto is romig en ook de kaas heeft een vetje. Een frisse, aromatische witte wijn vormt dan een mooie tegenhanger en houdt het geheel lichter.



Knoflookteen



Risottorijst



Aubergine



Prei *



Verse tijm *



Verse salie *



Provolone flakes *

Totaal: 30-35 min.

Veggie

Veel handelingen

Original

Eet binnen 5 dagen

Glutenvrij

Deze zachte, romige risotto is rijk aan groenten en bevat de smaakvolle kaas, provolone. Provolone is een van koemelk gemaakte, gebroeiende kneedkaas uit Italië die halfhard tot hard kan zijn. In het Italiaans noemen ze deze kneedkazen 'formaggi a pasta filata'.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Laten we beginnen met het koken van de **risotto met aubergine, prei en romige kaas**.



1 BOUILLON VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon en snijd of pers de **knoflook** fijn.



2 BAKKEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg 1/3 deel van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



3 RISOTTO BEREIDEN

Voeg, zodra de bouillon door de **risottorijst** is opgenomen, weer 1/3 deel toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft. Dit duurt ongeveer 15 - 20 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **risotto** nog verder te garen.



4 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **aubergine** in blokjes van 1 cm en de **prei** in ringen. Ris de **tijmblaadjes** van de takjes en snijd de **salie** fijn.



5 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aubergine, prei, tijm** en 2 el water per persoon, afgedekt, 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **salie** toe en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Voeg de helft van de groenten en de helft van de **provolone** toe aan de **risotto** en laat de **provolone** al roerend smelten. Verdeel de **risotto** over de borden en garneer met de overige groenten en **provolone**.

WEETJE

De term 'risotto' is een aanduiding voor de manier van klaarmaken van rijst (riso in het Italiaans). Het achtervoegsel -otto duidt de middelmatige grootte aan en geeft het idee van flink en stevig weer.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Prei (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse tijm (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Salie (blaadjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Provolone flakes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	1/2	1	1	1 1/2	1 1/2	2
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2657 / 635	433 / 103
Vet totaal (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,1
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,8	0,5

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 14 | 2017

HelloFRESH