



# Champignonrisotto van orzo

Met walnoten en parmigiano reggiano



## CHAMPIGNONS

Paddenstoelen en dus ook champignons zijn net als andere groenten rijk aan meerdere vitamines en mineralen. Ze winnen het in vitamine B1, B11, kalium en magnesium zelfs van vele andere groenten.



Ui



Bosui \*



Kastanjechampignons \*



Courgette \*



Orzo



Walnoten



Parmigiano reggiano \*

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

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. Er is wel 16 liter nodig om een kilo parmigiano reggiano, zoals de kaas in het Italiaans heet, te maken.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan 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.



### 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 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een 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. ★.



### 4 HAKKEN EN RASPEN

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



### 5 MENGEN

Voeg vervolgens de **kastanjechampignons** en **courgette** met **bosui** en de helft van de **parmigiano reggiano** toe aan de **orzo** en verwarm al roerend 2 minuten.

★★**TIP:** De bosui wordt in dit gerecht vrij laat aan de kastanjechampignons toegevoegd, zodat deze zijn pittige smaak behoudt. Voor een minder uitgesproken smaak bak je de bosui vanaf het begin mee met de kastanjechampignons en courgette.



### 6 SERVEREN

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

★★**TIP:** Je kunt de walnoten eventueel ook roosteren, zo komt de smaak nog sterker naar voren. Gebruik hiervoor de koekenpan van stap 3 en bak de walnoten, zonder olie, goudbruin tijdens stap 2.

# 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) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Parmigiano reggiano, blokje (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)	3029 / 724	430 / 103
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	15,0	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,3	0,3

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

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

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Laat de walnoten dan achterwege. Je kunt de walnoten dan als tussendoortje eten.

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



📞 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).