



Risotto met aubergine en provolone

Met prei en verse peterselie



SYNERA TINTO

De smeuge risotto met romige kaas en aubergine vraagt om deze warme, soepele, volle Synera Tinto uit het zonovergoten Spanje.



Knoflookteen



Risottorijst



Aubergine *



Prei *



Verse tijm *



Verse salie *



Provolone *

- Totaal: **30-35** min.
- Calorie-focus
- Veel handelingen
- Veggie
- Eet binnen **5** dagen
- Glutenvrij

Deze zachte, romige risotto is rijk aan groente. Je maakt de risotto af met smaakvolle provolone. Net als mozzarella is dit een 'geknede broeikaas'. Door de elastische wrongel kan de kaas tot elke vorm gekneet worden. Provolone wordt hierna nog verder gerijpt voor meer smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **risotto met aubergine en provolone**.



1 VOORBEREIDEN

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



2 RISOTTO BEGINNEN

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 van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



3 RISOTTO GAREN

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



4 SNIJDEN

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



5 GROENTEN 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**.

★ TIP

De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen, is sterk afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.

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
Verse salie (blaadjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Provolone, mini-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)	1/2	1	1	1 1/2	1 1/2	2
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2418 / 578	418 / 100
Vet totaal (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,8
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	9,3	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	2,7	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 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 47 | 2017

HelloFRESH