



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 45
2015

Mak je een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Orzo met gemengde paddenstoelen en kruidenkaasblokjes

Een mix van kastanjechampignons, shiitake en beukenzwammen

In de herfst schieten de paddenstoelen weer uit de grond. Naast de klassieke witte champignon zijn er veel andere lekkere soorten, zoals shiitake en kastanjechampignons. We werken samen met champignonteler Teun. Kijktip: op YouTube vertelt hij enthousiast over hoe de verschillende paddenstoelen in de box belanden.



20-25 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Ui



Knoflookteen



Orzo



Zonnebloempitten



Verse basilicum



Slamelange



Kruidenkaasblokjes Gemengde paddenstoelen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Zonnebloempitten (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Verse basilicum (blaadjes)	2	4	6	8	10	12
Slamelange (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Kruidenkaasblokjes (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Gemengde paddenstoelen (g) 15)	125	250	375	500	625	750
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1025
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	2	2½
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigdheden

Wok of hapjespan, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 670 kcal | 25 g eiwit | 69 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 8 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn.

2 Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de orzo toe en bak 1 minuut.

3 Schenk de bouillon over de orzo en kook de orzo, afgedekt, in 10 – 12 minuten droog. Schep tussendoor een paar keer om.



4 Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Scheur de basilicum klein.

5 Doe de slamelange in een saladekom en voeg ⅓ van de kruidenkaasblokjes toe. Besprenkel de salade met de extra vierge olijfolie.



6 Verhit vervolgens de overige roomboter in de koekenpan en bak de paddenstoelen 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Schep het merendeel van de paddenstoelen en ⅓ van de kruidenkaasblokjes door de orzo en breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de orzo over de borden. Garneer met de overige paddenstoelen, de overige kruidenkaasblokjes en bestrooi met zonnebloempitten en basilicum. Serveer met de salade.



Tip! Roer niet alle paddenstoelen door de orzo, maar bewaar er een paar om bovenop de orzo te serveren. Het oog wil natuurlijk ook wat!