



WIJNBOX

Cabriz tinto
Stoer vegetarisch gerecht met aardse smaken. Deze fruitige Portugees gaat perfect met de aardse tonen van de kastanjechampignons.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 01
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Champignonrisotto van orzo met walnoten en grana padano

Met bosui voor een scherpe smaak

Deze keer rasp je je kaas zelf, heerlijk bij deze winterse combinatie. Het is een blokje Parmigiano Reggiano die 12 - 15 maanden gerijpt heeft. Voor dit gerecht gebruik je kastanjechampignons die heel goed samengaan met orzo en kaas. Net even wat anders dan risotto van rijst, maar zeker net zo lekker!

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



Bosui



Kastanjechampignons



Parmigiano



Ui



Walnoten



Orzo

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)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Parmigiano Reggiano blok (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten
Kan sporen bevatten van
17) eieren, **19)** pinda's en
22) noten.

Benodigdheden

Pan met deksel, fijne rasp, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 733 kcal | 35 g eiwit | 68 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 15 g verzadigd | 9 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de orzo. 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 met een fijne rasp fijn.



2 Verhit vervolgens de helft van 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 middellaag vuur. 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 Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bak de kastanjechampignons 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bosui toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper.

4 Voeg vervolgens de kastanjechampignons, bosui en de geraspte Parmigiano toe aan de orzo en verwarm al roerend 2 minuten op middelhoog vuur.

5 Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de walnoten en rasp de overige Parmigiano over het gerecht.



Tip! Deze keer rasp je de Parmigiano kaas zelf. Leuk om te doen, maar pas op voor je vingers.

De bosui wordt in dit gerecht vrij laat aan de kastanjechampignons toegevoegd, zodat deze zijn pittige smaak behoudt. Liever de zachte smaak van bosui? Bak deze dan vanaf het begin mee met de kastanjechampignons.

Weet je! Wist je dat orzo een pastasoort in de vorm van rijst is?