



ORZO MET GEBAKKEN SJALOTJES

met kastanjechampignons, citroenricotta en pecorino



Sjalot



Kastanjechampignons



Citroen *



Verse dragon & kervel *



Orzo



Ricotta *



Geraspte pecorino *

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

In deze orzo spelen sjalotten de hoofdrol. Door deze lang te bakken komen er suikers vrij, waardoor ze karamelliseren en heerlijk zoet worden. Samen met de nootachtige, aardse smaak van de paddenstoelen zorgt dit voor een heuse smaakexplosie.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Keukenpapier, fijne rasp, grote koekenpan, pan met deksel en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met gebakken sjalotjes**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snijd de **sjalot** in de lengte in achten. Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in plakken. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Snijd de **verse kervel** fijn en hak de **verse dragon** grof.



2 CHAMPIGNONS BAKKEN

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur en roerbak de **sjalot** in 16 – 18 minuten goudbruin en zacht. Voeg in de laatste 5 – 7 minuten de **kastanjechampignons** toe en bak al roerend bruin. Breng op smaak met peper en zout.



3 ORZO KOKEN

Verhit ondertussen een pan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **orzo** 1 minuut. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4 RICOTTA MENGEN

Meng ondertussen in een kleine kom de **ricotta** met de **geraspte pecorino** en per persoon ¼ tl **citroenrasp** en ½ el **citroensap**. Breng op smaak met zout en flink wat zwarte peper.



5 ORZO MENGEN

Voeg de roomboter, de helft van de **kervel**, de helft van de **citroenricotta** en de **orzo** toe aan de koekenpan met **sjalot** en **champignons** en roer goed door.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de overige **citroenricotta**. Bestrooi de **orzo** met de overige **kervel**, de **dragon** ★ en de overige **citroenrasp** naar smaak. Besprenkel naar smaak met het overige **citroensap**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	2	4	6	8	10	12
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dragon & kervel (g) *	5	10	15	20	25	30
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3044 / 728	466 / 111
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,2
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	12,7	2,0
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,3	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 65 gram orzo en de helft van de pecorino. De overige orzo en pecorino kun je de volgende dag mengen met een beetje sla, tomaten, komkommer en een scheutje olijfolie en azijn. Garneer met een handje noten of pitten en je hebt een heerlijke lunchsalade.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 24 | 2019



★**TIP:** Dragon heeft een anijsachtige smaak waar niet iedereen van houdt. Proef het eerst voordat je het toevoegt.