



Risotto van orzo met paddenstoelen

Met kruidenkaas en vers basilicum



Sjalot



Knoflookteen



Vers basilicum ✨



Bosui ✨



Orzo



Pompoenpitten



Gesneden
paddenstoelenmix ✨



Kruidenkaasblokjes ✨

Totaal: 25 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

Bij risotto denk je misschien niet meteen aan snel, maar dat is dit recept wel. Je maakt het vandaag namelijk met orzo, een pastasoort in de vorm van rijst. Orzo heeft minder tijd nodig om te garen, maar heeft wel het smeuïge dat je van risotto gewend bent. De kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **risotto van orzo met paddenstoelen**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Scheur de blaadjes **basilicum** klein en snijd de **bosui** in ringen.



2 FRUITEN

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut.



3 ORZO KOKEN

Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten droog. Roer regelmatig door en voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



4 PITTEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot deze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 RISOTTO AFMAKEN

Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan en bak de **paddenstoelen** en **bosui** ★ 5 – 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **paddenstoelen**, **bosui** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** toe aan de **orzo** en laat al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Houd je van een bite? Voeg dan de helft van de bosui toe aan de koekenpan en gebruik de rest om het gerecht mee te garneren.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden. Bestrooi met de **pompoenpitten** en garneer met de overige **kruidenkaas** en het **basilicum**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gesneden paddenstoelenmix (g) *	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes (g) 7) *	40	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2594 / 620	453 / 108
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,3
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	6,8	1,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,7	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

★ **WEETJE:** Paddenstoelen zijn eigenlijk schimmels, maar behoren ook tot de groenten. Ze zijn rijk aan mineralen, vezels en vitamines. Zo zit er in paddenstoelen veel vitamine B2, wat ervoor zorgt dat je energie op peil blijft en ontstekingen voorkomt.

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

