

MARLEY SPOON



Bloemkoolrisotto

met tijm-champignons en hazelnoten



20-30min



Voor 3-4 personen

Het lijkt wel alsof champignons gemaakt zijn voor stevige Mediterrane kruiden als tijm en rozemarijn. Daarom hebben wij de geurige tijm er tussenuit geplukt om jouw risotto te pimpen. Je maakt namelijk een romige bloemkoolrisotto die je topt met in knoflook en tijm gebakken champignons. Het puntje op de I komt van de geroosterde hazelnoten. Zelfs na een gure dag word je blij van dit Italiaanse ...

Wat je van ons krijgt

- ui
- risottorijst
- paddestoel, champignons, kastanje
- hazelnoten ¹⁵
- groentebouillonblokje ⁹
- Italiaanse harde kaas ^{3,7}
- bloemkoolroosjes
- verse kruidenmix: peterselie & tijm
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- koekenpan met deksel
- koekenpan of wok
- maatbeker

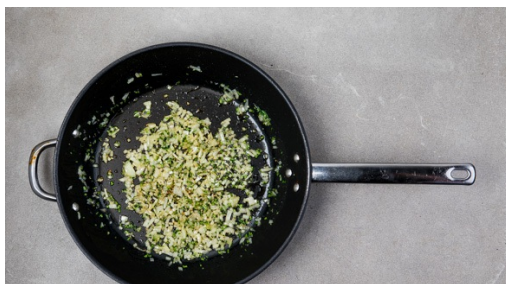
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660.0kcal, vet 23.6g, eiwit 20.3g, koolhydraten 87.7g



1. Ui bakken

Breng 1,5L water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** fijn. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze fijn. Hak de **steeltjes** ook fijn, maar houd deze apart. Laat de **bouillonblokjes** in het gekookte water oplossen. Verhit 1el olijfolie in een grote kookpan of wok op middelhoog vuur en bak de **ui** en **peterseliesteeltjes** 1min.



4. Champignons bakken

Verhit 1-2el olijfolie in de zojuist gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** toe en roerbak 2min. Rits intussen de **tijmblaadjes** van de **steeltjes** en doe de **steeltjes** weg. Voeg de **tijmblaadjes** aan de pan met **champignons** toe en roerbak 2-3min mee totdat de **champignons** goudbruin zijn. Rasp de **kaas** fijn.



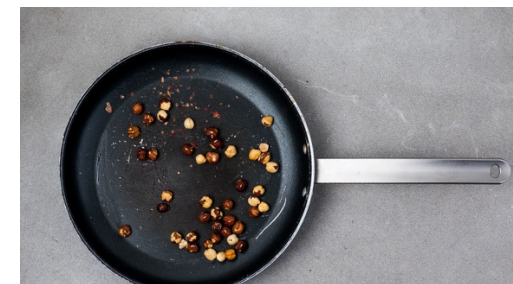
2. Risotto koken

Voeg de **risottorijst** aan de pan toe en bak in 1min glazig. Voeg **1/3e bouillon** toe. Kook al roerend tot de **bouillon** is opgenomen en herhaal het toevoegen van de **bouillon** in delen totdat de **rijst** romig en gaar is, dit duurt 18-25min. Pel en hak de **knoflook** fijn. Voeg na 10min kooktijd de **bloemkoolroosjes** en de **helft van de knoflook** aan de **risotto** toe.



5. Champignons afmaken

Voeg dan de **rest van de knoflook** aan de pan met **champignons** toe en roerbak 30sec-1min. Zet het vuur uit en breng de **tijm-champignons** op smaak met peper en zout. Houd warm.



3. Hazelnoten roosteren

Verhit ondertussen een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden. Schep de **hazelnoten** uit de pan, hak ze grof en zet apart. Boen intussen de **champignons** schoon en snijd ze in dunne plakjes.



6. Risotto afmaken

Roer de **geraspte kaas** en de **helft van de gehakte peterselieblaadjes** door de **risotto**. Proef en breng evt. op smaak met peper. Roer evt. 1-2el boter door de **risotto** voor een extra romige structuur. Schep de **risotto** op en verdeel de **champignons** erover. Bestrooi met de **hazelnoten** en de **rest van de gehakte peterselie**.