



Paddenstoelenrisotto met walnoten

en gekaramelliseerde witlof



30-40min



2 personen

De witlof dankt zijn mooie witte kleur aan het feit dat hij in het donker geteeld wordt, want zelfs het kleinste beetje licht geeft de groente een groene was. Vandaag verrijkt de witlof onze risotto met paddenstoelen. Je sauteert de groente in een zoetzure kruidenolie die de licht bittere smaak van de witlof perfect aanvult.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 5g verse tijm
- 200g risottorijst
- 400g champignonmix
- 1x witlof
- 25g walnoten ¹⁵
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 768kcal, vet 30.4g, koolhydraten 105.0g, eiwit 23.1g



1. Ui bakken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **ui** met een snuf zout 2-3min. Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water.



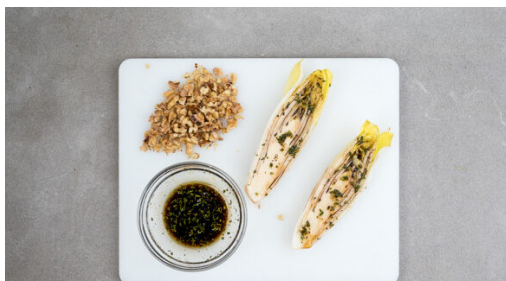
2. Risotto starten

Pluk de **tijmblaadjes** en hak ze evt. fijn. Voeg de **risottorijst** en **knoflook** aan de pan toe en bak ca. 1min mee tot de **korrels** glazig zijn. Voeg beetje bij beetje een **soeplepel bouillon** toe en kook al roerend tot de **bouillon** is opgenomen door de **rijst**. Herhaal de stap nog een keer.



3. Risotto afmaken

Borstel de **champignons** evt. schoon. Snijd de **kastanjechampignons** in dunne plakjes en scheur de **oesterwzammen** in reepjes. Roer de **paddenstoelen** door de **risotto** en voeg beetje bij beetje en al roerende **bouillon** toe, tot de **bouillon** is opgenomen en de **rijst** beetgaar is. Dit duurt ca. 18-20min.



4. Witlof voorbereiden

Meng de **helft van de tijm** met 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1/2tl honing of suiker en een flinke snuf zout en peper. Snijd de **witlof** in de lengte doormidden en bestrijk de snijvlakken met de **kruidenolie**. Hak de **walnoten** grof en rooster ze in een tweede grote, droge koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en zet opzij.



5. Witlof bakken

Verhit de walnotenpan opnieuw op middelhoog vuur. Bak de **witlof** op de snijkant in 6-7min gaar. Voeg tijdens het bakken 2-3el water aan de pan toe en zet het vuur indien nodig iets lager. Bak 1-2min langer voor zachtere **witlof**.



6. Risotto mengen

Rasp de **kaas** boven de **risotto** fijn en roer door. Proef en breng op smaak met zout en peper. **Tip:** voor een nog romigere **risotto** kun je 1el boter toevoegen. Schep de **risotto** op, top met de **witlof** en besprenkel naar wens met de **rest van de kruidenolie**. Bestrooi met de **rest van de tijm** en de **walnoten**.