



Paddenstoelenrisotto met walnoten

en gekarameliseerde 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. In dit gerecht pronkt de witlof, geglaceerd in balsamico, bovenop een bord romige risotto. Aan de risotto hebben we herfstige paddenstoelen toegevoegd; zo eet je extra veel groente en wordt de iets bittere smaak van de witlof mooi gecompenseerd.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷
- evt. boter

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- bakkwast
- waterkoker

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 700kcal, vet 22.9g, koolhydraten 104.5g, eiwit 23.1g



1. Ui bakken

Breng 800ml water in een waterkoker aan de kook en los het **bouillonpoeder** in het water op. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en fruit de **ui** met een snuf zout 2-3min.



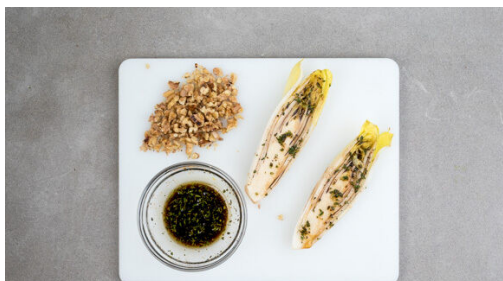
2. Risotto maken

Pluk de **tijmblaadjes** en hak ze evt. fijn. Voeg de **risottorijst** en **knoflook** aan de pan toe en bak 1min mee tot de **korrels** glazig zijn. Voeg een **soeplepel bouillon** toe en kook al roerend tot de **bouillon** is opgenomen en herhaal de stap.



3. Paddenstoelen toevoegen

Snijd de **kastanjechampignons** in dunne plakjes en scheur de **oesterzwammen** grof. Voeg de **paddenstoelen** aan de risottopan toe zodra de **helft van de bouillon** is toegevoegd en blijf **bouillon** toevoegen tot de **risotto** beetgaar is. Dit duurt in totaal ca. 18-20min.



4. Witlof voorbereiden

Meng 1-2tl olijfolie met 1el balsamicoazijn, 1tl honing of suiker, de **helft van de tijm**, 1/4tl zout en peper. Snijd de **witlof** in de lengte doormidden en bestrijk het snijvlak met de **marinade**. Hak de **walnoten** grof en rooster ze in een droge, grote koekenpan in 1-2min op middelhoog vuur goudbruin. Schep de **noten** uit de pan en zet opzij.



5. Witlof bakken

Verhit de gebruikte koekenpan 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 afmaken

Rasp de **kaas** boven de **risotto** fijn en roer door. Voeg evt. 1el boter toe en proef of je peper of zout wil toevoegen. Schep de **risotto** op en leg er de **witlof** bovenop. Bestrooi met de **walnoten** en de **rest van de tijm**. Besprenkel evt. met de extra balsamico.