



Eenpansrisoni met kip en pompoen

met zonnebloempitten en gefrituurde salie



30-40min



2 personen

Voor de doordeweekse maaltijd is het toch wel heerlijk als je alles gewoon in één pan kunt gooien. Dat is dan ook precies wat we doen met deze eenpansrisoni. Zodra je de salie gefrituurd hebt en de kip hebt aangebakken, is het een kwestie van alles op gezette tijden in de kookpan gooien. Goed, je moet nog heel even wat zonnebloempitjes roosteren, maar dat is ook alles.

Wat je van ons krijgt

- 1 Hokkaidopompoen
- 250g kastanjechampignons
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse salie
- 1 kipfilet
- 200g risoni ¹
- 10g groentebouillonpoeder
- 25g zonnebloempitten
- 1 blokje harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1021kcal, vet 38.4g, koolhydraten 110.3g, eiwit 54.6g



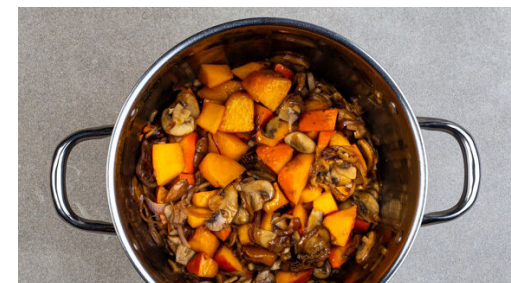
1. Groenten snijden

Halveer de **pompoen**, verwijder de zaden en pitten en snijd 'm in stukken. Snijd de **champignons** in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** grof. Pluk de **salie**.



2. Kip aanbraden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Verhit een grote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el boter en 1el olijfolie. Voeg de **salie** toe en frituur de blaadjes 30sec-1min rondom. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier. Voeg de **kipstukjes** toe aan de pan en braad ze in 3-5min rondom goudbruin aan. Schep uit de pan.



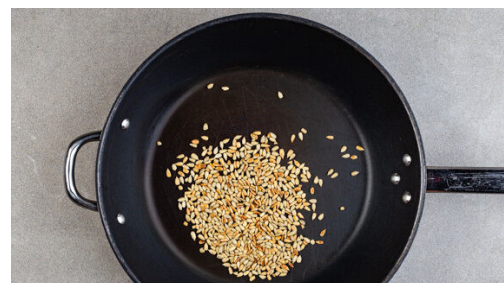
3. Groenten bakken

Voeg de **pompoen, champignons, ui** en **knoflook** toe en draai het vuur iets lager. Bak 8-10min, tot de **groenten** goed gebruind zijn.



4. Risoni toevoegen

Voeg de **pasta**, het **bouillonpoeder**, 2el mosterd en 1el azijn toe en schenk er 500ml water bij. Doe de **kip** terug in de pan en breng het geheel aan de kook. Draai dan het vuur middellaag en laat alles 7-10min zachtjes pruttelen. Roer regelmatig om.



5. Roosteren

Rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin in een kleine droge koekenpan. Neem uit de pan en laat wat afkoelen.



6. Risoni afmaken

Rasp de **kaas** fijn en roer samen met 1el boter door de **pasta**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Verdeel de **risoni** over diepe borden en bestrooi met de **zonnebloempitten** en **salie**.