



V1: citroenige kippendijfilet met risotto

met courgette, prei en verse peterselie



30-40min



2 personen

Risotto is even iets meer werk maar het resultaat is het meer dan waard. Dat weet onze chef Martina als geen ander en daarom ontwikkelde ze dit exemplaar voor ons: romige risotto met gedroogde tomaten, prei, courgette en verse peterselie, met als klapstuk botermalse citroenige kipdijfilets uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 blokje Italiaanse kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 690kcal, vet 22.4g, koolhydraten 92.2g, eiwit 29.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **citroen** in dunne schijfjes en verwijder eventuele pitjes.



2. Kip aanbraden

Verhit een middelgrote kookpan met 1 el olijfolie op hoog vuur. Dep de **kip** droog en wrijf de **filets** in met een snuf zout. Braad het **vlees** 2-3min per kant stevig aan, tot het mooi gebruind is maar nog niet helemaal gaar. Leg de **kip** in een ovenschaal en bedek met de **helft van de citroenschijfjes**. Rooster het geheel in 25-30min gaar in de oven. Bewaar de kookpan.



3. Prei en courgette bakken

Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water. Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur en voeg de **prei** met een snuf zout toe. Bak ca. 2min, voeg de **courgette** toe en bak nog ca. 3min.



4. Risotto maken

Voeg de **rijst** en de **rest van de citroenschijfjes** toe en bak 1-2min. Voeg dan een **scheut bouillon** toe en bak al roerende tot alle **vloeistof** is opgenomen. Herhaal deze stap tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar. Dit duurt 18-20min. Gebruik water als de **bouillon** te snel op is.



5. Tomaten toevoegen

Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes en voeg ze halverwege de gaartijd aan de **risotto** toe.



6. Risotto afmaken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **kaas** fijn. Vis de **citroen** uit de **risotto** en roer de **kaas** en het **braadsap van de kip** erdoor. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **risotto** over de borden en serveer de **kip** erop. Bestrooi met de **peterselie**.