



V2: risotto met bio-kip en knapperige prei

en geroosterde cherrytomaten



40-50min



2 personen

We durven te wedden dat je nog niet vaker prei hebt gegeten op deze manier. Je snijdt de prei eerst in hele dunne reepjes (julienne) en daarna frituur je ze in een flinke laag olie. Het resultaat is een heerlijk knapperige topping, die je romige risotto perfect afmaakt.

Wat je van ons krijgt

- 250g cherrytomaten
- 2 tenen knoflook
- 5g verse tijm
- 1 prei
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 2 biologische kipfilets
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- middelgrote ovensvaste pan
- maatbeker
- schuimspaan
- keukenrasp

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

Kooktip

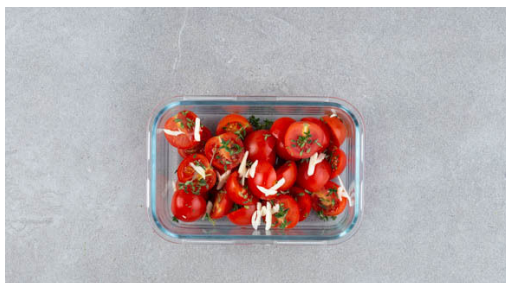
Als je geen ovensvaste pan hebt, kun je de kip ook in een ovenschaal leggen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1114kcal, vet 54.4g, koolhydraten 91.5g, eiwit 16.4g



1. Tomaten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **cherrytomaten**. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Rits de **tijm** van de takjes. Doe de **cherrytomaten** in een ovenschaal en hussel om met de **knoflook** en **tijmblaadjes**.



4. Kip en tomaat garen

Dep het **vlees** droog en wrijf in met zout en peper. Verhit een middelgrote, ovensvaste koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** ca. 1min per zijde aan en bak dan nog 8-10min in de oven (**zie kooktip**). Hussel de **cherrytomaten** om met 1el olijfolie en een snuf zout, peper en suiker en rooster 8-10min in de oven.



2. Prei snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en snijd het **wit** in dunne halve ringen. Snijd het **groen** in de lengte in zo dun mogelijke reepjes (julienne). Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water.



5. Prei frituren

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 8el olijfolie. Voeg de **groene preireepjes** toe als de olie goed heet is en frituur in 2-4min krokant. Schep uit de pan met een schuimspaan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



3. Risotto maken

Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **rijst** en **witte preiringen** toe. Bak in 1-2min glazig. Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer voortdurend zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit ca. 22min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Breng de **risotto** goed op smaak met peper en zout.



6. Afmaken & serveren

Rasp de **kaas** fijn boven de **risotto** en roer door. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **cherrytomaten** op de **risotto**. Top met de **gefrituurde preireepjes**.