



V2: Hartige pompoenrisotto met bio-kip

en sinaasappel met krokante salie



30-40min



2 personen

In de koude maanden is de pompoen onze hoop in bange dagen. Goed, dat is wellicht wat overdreven, maar we eten 'm graag. Zeker in combinatie met romige risotto, malse biologische kip, zelfgemaakte salieboter en knapperig gefrituurde salieblaadjes. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 Hokkaidopompoen
- 1 ui
- 10g verse salie
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 2 biologische kipfilets

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- 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.

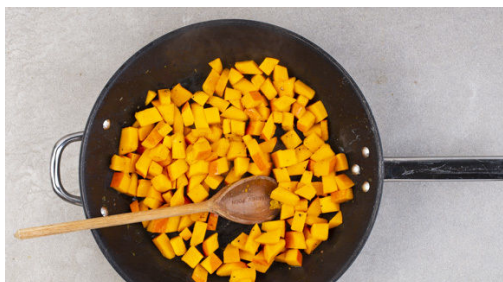
Voedingswaarde per portie

calorieën 1100kcal, vet 43.8g, koolhydraten 112.4g, eiwit 65.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **pompoen**, verwijder de zaden en snijd 'm in blokjes. Pel en snijd de **ui** fijn. Pluk de **salieblaadjes** en snijd ca. $\frac{1}{3}$ van de **blaadjes** in dunne reepjes. Rasp de **kaas** en de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water.



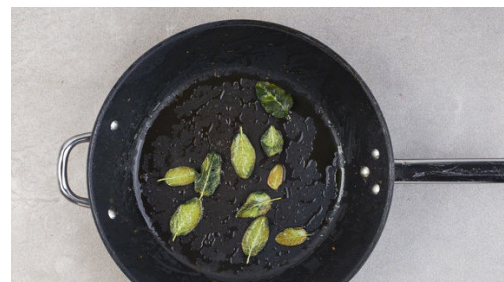
4. Pompoen bakken

Voeg 1el olijfolie aan de pan toe en bak de **pompoen** in 2-3min een beetje bruin. Breng op smaak met een snuf peper en zout en schep de **pompoen** bij de **kip** in de ovenschaal. Rooster 10-15min in de oven tot de **kip** en **pompoen** gaar zijn.



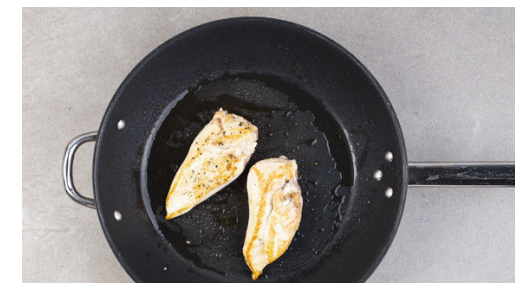
2. Risotto maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el boter op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **rijst** toe en bak 1-2min mee tot de **korrels** glazig zijn. Voeg een scheut **bouillon** toe en kook al roerend tot is opgenomen. Herhaal 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar. Roer de **kaas** erdoor en breng de **risotto** op smaak met peper en zout.



5. Salie frituren

Draai het vuur onder de pan hoog en voeg 2el olijfolie toe. Frituur de **salieblaadjes** in ca. 2min en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier. Draai het vuur op z'n laagst en smelt 1el boter in de pan.



3. Kip aanbraden

Dep terwijl de **risotto** opstaat de **kipfilet** droog en wrijf ze in met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan. Leg in een ovenschaal en draai het vuur onder de pan middelhoog.



6. Saus maken

Voeg de **saliereepjes** toe aan de pan en bak ca. 1min. Schenk het **sinaasappelsap** erbij en breng de **saus** op smaak met **sinaasappelschil** naar wens en peper en zout. Laat de **saus** 2-3min zachtjes koken en snijd ondertussen de **kip** in plakken. Serveer de **risotto** met de **kip** en **pompoen** bovenop en schenk de **saus** erover. Garneer met de **gefrituurde salieblaadjes**.