

DINNERLY



V1: Cajunkip op romige risoni met ui, paprika en basilicum



ca. 35min



2 personen

Wij zijn gek op risoni. We schuiven deze pasta het liefst met lepels tegelijk naar binnen. En jij vast ook! Dit exemplaar is helemaal smakelijk: het is lekker romig, bevat een flinke portie paprika en verse basilicum en we serveren er ook nog eens kruidige cajunkik bovenop!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 ui
- 2 paprika's
- 200g risoni ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 10g verse basilicum

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 75ml melk ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- waterkoker
- grote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 757kcal, vet 22.1g, koolhydraten 91.6g, eiwit 43.5g



1. Vlees garen

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker of kookpan. Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier en leg in een kleine ovenschaal. Wrijf in met 1el olijfolie, de **helft van de cajunkruiden**, een flinke snuf zout en een snuf peper. Bak het **vlees** in 20-25min gaar in de oven.



2. Groente bakken

Pel de **ui** en snipper fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** en **paprika** in ca. 5min zacht. Pel 1 teen knoflook, snij fijn en voeg met de **rest van de cajunkruiden** toe aan de pan. Bak ca. 1min mee.



3. Risoni koken

Voeg de **pasta** toe en bak ca. 1min mee. Voeg 400ml gekookt water toe en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Draai het vuur laag en kook 8-10min tot al het water is opgenomen en de **pasta** beetgaar is. Roer regelmatig even door. Voeg 75ml melk toe en laat inkoken. Voeg afhankelijk van de consistentie evt. meer melk of water toe.



4. Risoni afmaken

Hak de **basilicum mét steeltjes** fijn. Neem de **pasta** van het vuur en roer de **helft van de basilicum** erdoor. Breng op smaak met 1tl azijn en proef of je meer **bouillonpoeder**, peper of zout wil toevoegen.



5. Afmaken en serveren

Neem het **vlees** uit de oven en snij in ca. 1cm dikke plakken. Roer de **braadsappen** uit de ovenschaal door de **pasta**. Serveer het **vlees** bovenop de **pasta** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.



6. Melk en meer

De melk maakt onze risoni al lekker romig. Wil je het **nóg decadenter**, roer dan 1-2tl boter door de pasta, of bestrooi met Parmezaan. Of nog beter, doe het gewoon allebei!