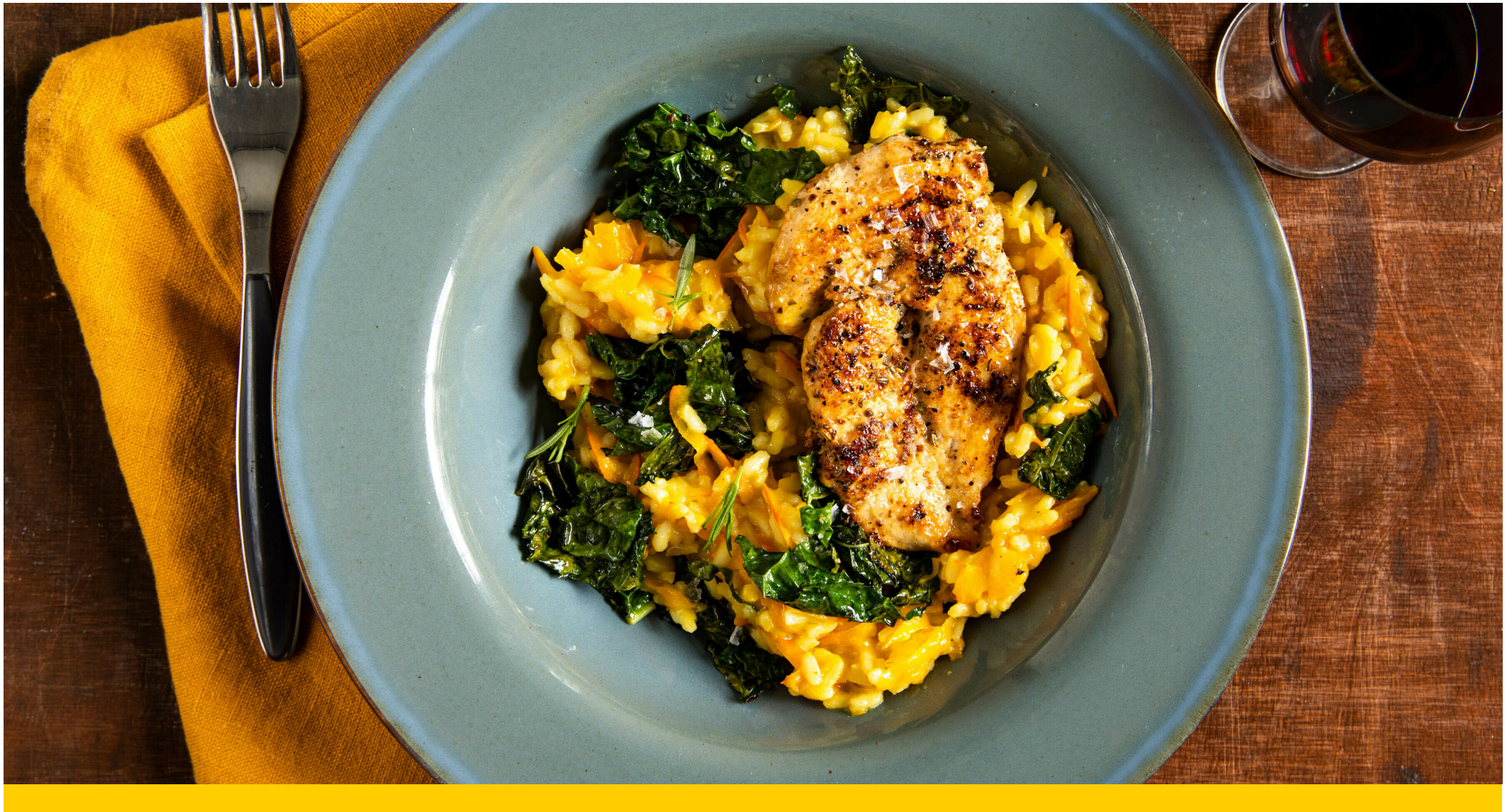




V2: Gebraden bio-kip met pompoenrisotto

en gebakken boerenkool



30-40min



2 personen

Wat een prachtig, kleurrijk ensemble hebben we hier! Pompoenen maken gewoon vrolijk, en ze smaken ook nog eens geweldig. Wij vinden een van de beste manieren om pompoen te eten in een romige risotto. En dat wordt nóg lekkerder als je er gebraden, biologische kipfilet en gebakken boerenkool bovenop serveert.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine Hokkaidopompoen
- 5g verse rozemarijn
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 2 biologische kipfilets
- 150g boerenkool

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- 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 959kcal, vet 30.6g, koolhydraten 103.1g, eiwit 66.0g



1. Pompoen raspen

Snijd de **pompoen** doormidden, lepel de **pitten en zaadlijsten** eruit en rasp de **pompoen incl. schil** grof. Rits de **rozemarijnnaaldjes** van de steeltjes en hak ze fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water.



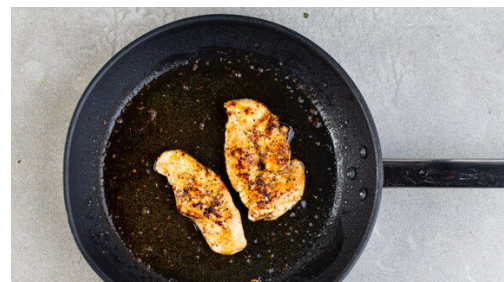
4. Pompoen toevoegen

Voeg de **pompoen** halverwege de gaartijd van de **risotto** toe aan de kookpan en gaar mee. Snijd de harde stengels van de **boerenkool** en snijd de **bladeren** in dunne reepjes.



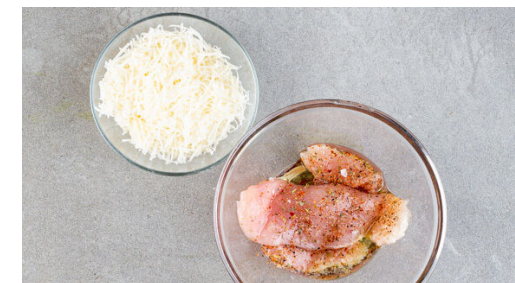
2. Risotto maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **rijst** en **rozemarijn** toe, bak in 1-2min glazig en blus af met 1el witte azijn. Giet dan beetje bij beetje de **bouillon** erbij en roer regelmatig. Herhaal dit ca. 22min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Proef tussendoor: het kan zijn dat de **rijst** al gaar is voordat de **bouillon** op is.



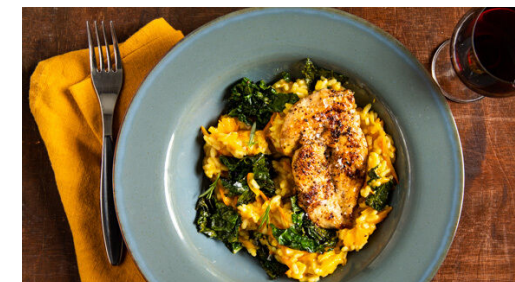
5. Kip braden

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en braad het **vlees met marinade** in 3-4min per kant gaar en goudbruin. Schep op een bord en zet de pan met **braadsappen** terug op hoog vuur.



3. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **kaas** fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Meng de **helft van de kruidenmix** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Wrijf het **vlees** in met de **marinade**.



6. Risotto afmaken

Voeg de **boerenkool** toe aan de koekenpan, bak 2-3min en bestrooi met een snuf zout, peper en suiker. Roer de **kaas** en 1el boter door de **risotto**. Snijd de **kip** evt. in plakken en serveer met de **boerenkool** op de **risotto**.