



Special: Parelhoen suprême op kruidenrisotto

met paddenstoelensaus



ca. 40min



2 personen

Parelhoen komt oorspronkelijk uit Afrika, maar het was ook al populair bij de Romeinen. Het malse, aromatische vlees heeft vooral zijn weg gevonden naar de Franse keuken - maar dat weerhoudt ons er niet van om het te combineren met een romige risotto met citroentijm en bieslook. De kroon op het werk is een fijne saus met twee soorten paddenstoelen. Een vorstelijke maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 prei
- 20g verse kruidenmix: bieslook & citroentijm
- 100g shiitake
- 125g oesterzwammen
- 1 blokje harde kaas^{3,7}
- 2 parelhoenfilets

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter⁷
- ½ el honing
- ½ tl bloem¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 724kcal, vet 32.5g, koolhydraten 93.5g, eiwit 15.4g



1. Prei bakken

Los het **bouillonpoeder** op in 1150ml heet water. Houd **150ml bouillon** apart voor de **sous**, **1l bouillon** gebruiken we voor de **risotto**. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1 el olijfolie en bak de **prei** en de **citroentijm** 1-2min, tot de **prei** zacht wordt.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf rondom in met zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1 el olijfolie en bak het **vlees** ca. 4min per kant, tot het **vlees** mooi gebruind is maar nog niet helemaal gaar is. Neem uit de pan en zet opzij.



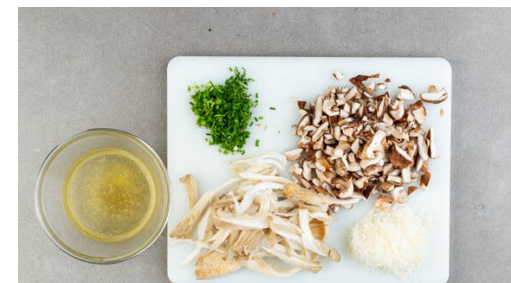
2. Risotto maken

Voeg de **rijst** toe en bak in 1-2min glazig, zet dan het vuur lager. Blus beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit ca. 22min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **risotto** afgedekt nog 2-3min rusten. Verwijder de **citroentijm**.



5. Paddenstoelen bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1 el olijfolie en bak de **paddenstoelen** met een snuf zout 2-3min. Roer na 1-2min ½tl bloem er door en zet het vuur lager. Doe het **vlees** weer in de pan en schenk de apart gehouden **bouillon** erbij. Leg een deksel op de pan en laat 7-8min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot het **vlees** gaar is. Voeg evt. meer water toe.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **shiitake** in grove stukken, scheur of snijd de **oesterzwammen** in dunne reepjes. Snijd de **bieslook** in kleine ringetjes. Rasp de **kaas** fijn. Meng de apart gehouden **bouillon** met ½el azijn en ½el honing.



6. Risotto afmaken

Roer 1 el boter door de **risotto**. Schep de **kaas** en de **helft van de bieslook** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Proef de **paddenstoelensaus** en breng naar wens op smaak met peper en zout. Serveer het **vlees** met de **risotto** en bestrooi met de **rest van de bieslook**.