



Broccolirisotto met kip

en cashew-basilicumpesto



30-40min



2 personen

Een van de geheimen van een goede risotto is dat je de 'm tijdens het bereiden zoveel mogelijk moet roeren. Op die manier komt het zetmeel in de risottorijst vrij en dat zorgt voor een super romige textuur. Nog een geheim? Serveer je risotto zoals hier met gebakken broccoli, kip en een pesto van cashewnoten en basilicum en je hebt een zeer smakelijk bordje eten. Fijn!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 grote broccoli
- 1 ui
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 200g risottorijst
- 1 kipfilet
- 20g verse basilicum
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote ovenvaste pan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Heb je geen ovenbestendige koekenpan? Hevel de kip dan over naar een bakplaat met bakpapier of ovenschaal.

Allergenen

pinda's (5), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1052kcal, vet 50.5g, koolhydraten 95.3g, eiwit 49.4g



1. Bouillon maken

Verwarm de oven voor op 220°C met de grillfunctie of boven-/onderwarmte. Los het **bouillonpoeder** op in 1L heet water.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in roosjes. Halveer, pel en snijd de **ui** fijn. Rasp de **kaas** fijn.



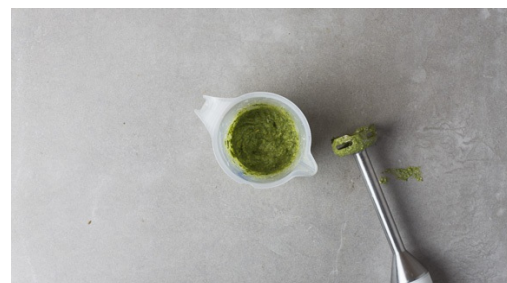
3. Risotto starten

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en fruit de **ui** in 1-2min glazig. Voeg de **rijst** toe en bak 1-2min, blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer voortdurend zodat de **rijst** niet aanbakt, zet het vuur indien nodig lager. Herhaal dit zo'n 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. meer water toe.



4. Vlees bakken

Doe de **broccoli** met 100ml water in een ovenbestendige pan, leg een deksel op de pan en stoof de **broccoli** 3-4min. Neem uit de pan en houd warm. Dep de **kip** droog en wrijf in met peper en zout. Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **kip** 1-2min per zijde goudbruin. Zet de pan in de oven en bak de **kip** in 8-10min gaar. Draai de **kip** halverwege om.



5. Pesto maken

Hak de **basilicumblaadjes incl. steeltjes** grof. Hak de **cashewnoten** grof. Doe de **basilicum**, de **cashewnoten** en de **helft van de kaas** met 2el olijfolie en 2-3el water in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer glad. Proef en breng de **pesto** op smaak met peper en zout.



6. Risotto afmaken

Roer de **rest van de kaas** door de **risotto**. Proef en breng de **risotto** op smaak met peper en zout. Snijd de **kip** schuin in plakken. Serveer de **risotto** met de **broccoli** en **kip** erbovenop. Besprenkel met de **pesto**.