



V: Basilicum-bio-kip op romige risotto

met prei en gebakken cherrytomaatjes



30-40min



2 personen

Vandaag vertalen we de Italiaanse vlag - groen, wit en rood - naar je bordje met een zalig gerecht. Je wrijft malse biologische kipfilet in met een groene basilicumcrème, maakt er een witte risotto met prei bij en maakt het geheel af met rode cherrytomaatjes uit de pan. Viva Italia!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g preiringen
- 200g risottorijst
- 2 zakjes basilicumcrème
- 2 biologische kipfilets
- 250g cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip

Je kunt het water evt. ook van tevoren koken in een waterkoker om tijd te besparen.

Allergenen

melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 905kcal, vet 32.6g, koolhydraten 91.5g, eiwit 58.6g



1. Rijst en prei bakken

Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **prei** en **rijst** toe en bak in 1-2min glazig.



2. Risotto koken

Blus dan 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. Proef tussendoor: het kan zijn dat de **rijst** al gaar is voordat de **bouillon** op is – voeg scheutjes heet water toe als je juist **bouillon** tekort komt.



3. Vlees verfijnen

Kruid de **basilicumcrème** met een snuf zout. Dep het **vlees** droog en wrijf rondom in met de **basilicumcrème**.



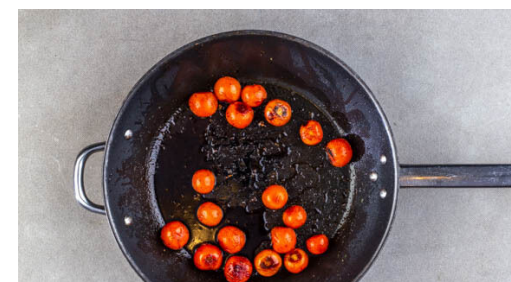
4. Vlees en tomaten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 2min per kant, tot het licht gebruind is. Zet het vuur lager. Voeg de **cherrytomaten** toe en leg een deksel op de pan. Laat alles op medium tot laag vuur 10-12min garen, tot de **cherrytomaten** zacht worden en het **vlees** gaar is.



5. Vlees snijden

Neem het **vlees** uit de pan en snijd schuin in plakken.



6. Tomaten verfijnen

Roer 1el boter door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout. Voeg 1tl balsamicoazijn en een snuf peper en zout toe aan de pan met **cherrytomaten** en roer goed door. Schep de **tomaatjes** door de **risotto** óf schik ze samen met het **vlees** erbovenop en serveer.