



Broccolirisotto met ovenkip

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 uit de oven en een pesto van cashewnoten en basilicum en je hebt een zeer smakelijk bordje eten. Fijn!

Wat je van ons krijgt

- 1 kippenbouillonblokje ⁹
- 1x broccoli
- 1 ui
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷
- 150g risottorijst
- 2 kipfilets
- 20g verse basilicum
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- evt. boter

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- waterkoker
- staafmixer

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

melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 959kcal, vet 42.8g, koolhydraten 79.1g, eiwit 60.1g



1. Bouillon maken

Verwarm de oven voor op 220°C (evt. met de grill aan). Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook en los het **bouillonblokje** in het gekookte water op.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in dunne plakjes. Pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **kaas** fijn.



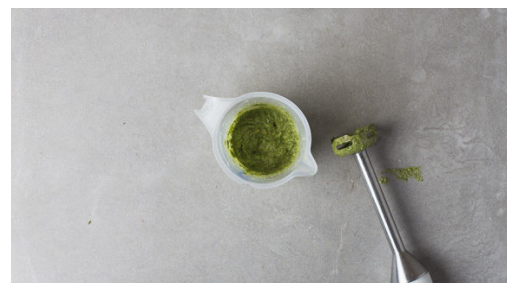
3. Risotto starten

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **ui** in 1-2min zacht. Voeg de **rijst** toe en bak 1-2min tot de **korrels** glazig zijn. Voeg dan een **scheut bouillon** toe en kook al roerend tot de **bouillon** is opgenomen. Herhaal het toevoegen van de **bouillon** in delen totdat de **rijst** gaar is, dit duurt 20-25min.



4. Broccoli bakken

Verhit 1el olijfolie in een ovenbestendige, middelgrote koekenpan en bak de **broccoli** met een snuf zout in 3-5min beetgaar. Schep uit de pan en zet opzij. Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met snuf zout en peper. Bak de **kip** in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min per zijde goudbruin. Zet de pan in de oven en bak de **kip** in 8-10min gaar (**zie kooktip, links**).



5. Pesto maken

Pluk de **basilicumblaadjes**. Hak de **cashewnoten** grof. Doe de **helft van de kaas**, de **basilicum**, **cashewnoten**, 2-3el 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 op het eind de **rest van de kaas** door de **risotto**. Proef en breng de **risotto** op smaak met peper en zout. Voeg evt. een klontje boter toe voor een extra romige textuur. Snijd de **kipfilets** schuin in brede plakken. Serveer de **risotto** met de **broccoli** en **kip** bovenop. Besprenkel met de **pesto**.