



Citroenige biologische kipfilet met risotto

met courgette, prei en verse peterselie



30-40min



2 personen

Risotto is even iets meer werk maar het resultaat is het meer dan waard. Dat weet onze chef Martina als geen ander en daarom ontwikkelde ze dit exemplaar voor ons: romige risotto met gedroogde tomaten, prei, courgette en verse peterselie, met als klapstuk botermalse citroenige biologische kipfilets uit de oven. Hmm...

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 40g gedroogde tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 blokje Italiaanse kaas ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 806kcal, vet 26.4g, koolhydraten 92.0g, eiwit 49.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Snijd de **citroen** in dunne schijfjes en verwijder eventuele pitjes.



2. Vlees garen

Verhit een middelgrote kookpan met 1 el olijfolie op hoog vuur. Dep het **vlees** droog en wrijf in met een snuf zout. Braad het **vlees** in 2-3min per kant stevig aan, tot het mooi gebruind is maar nog niet helemaal gaar. Leg het **vlees** in een ovenschaal en bedek met de **helft van de citroenschijfjes**. Rooster het geheel in 25-30min gaar in de oven. De pan gebruiken we zo weer.



3. Prei en courgette bakken

Los het **bouillonpoeder** op in 750ml heet water. Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur en bak de **prei** met een snuf zout ca. 2min. Voeg de **courgette** toe en bak nog ca. 3min.



4. Risotto maken

Voeg de **rijst** en de **rest van de citroenschijfjes** toe en bak 1-2min. Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is. Voeg evt. scheutjes heet water toe als je **bouillon** tekort komt.



5. Tomaten toevoegen

Snijd de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes en voeg ze halverwege de gaartijd toe aan de **risotto**.



6. Risotto afmaken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **kaas** fijn. Neem de **citroen** uit de **risotto**. Roer de **kaas** en de **vleesbraadsappen** door de **risotto**. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Schep de **risotto** op borden en leg de **kip** erop. Bestrooi met de **peterselie** en serveer.