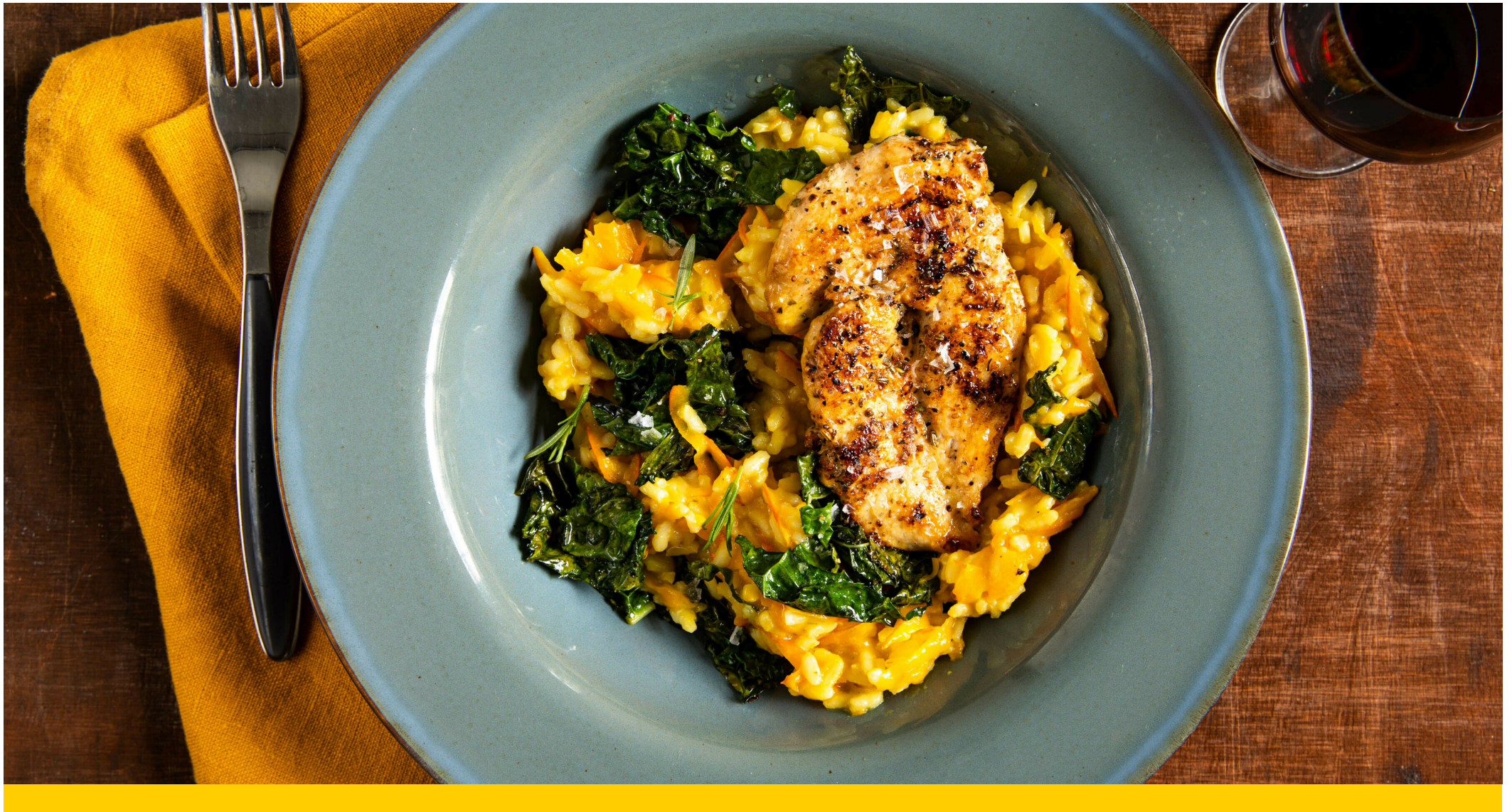




Gebraden kip met pompoenrisotto

en gebakken boerenkool



30-40min



2 personen

Wat een prachtig, kleurrijk ensemble hebben we hier! Pompoenen maken alles gewoon vrolijk, en ze smaken ook nog eens geweldig. Eén van de beste manieren om pompoen te eten, vinden wij, is in een romige risotto. En dat wordt nóg lekkerder als je er gebraden kipfilet en gebakken boerenkool bovenop serveert.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 5g verse rozemarijn
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 2 blokjes Italiaanse kaas ¹
- 1 kipfilet
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 150g boerenkool

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- 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 903kcal, vet 32.6g, koolhydraten 101.5g, eiwit 46.7g



1. Groente voorbereiden

Snijd de **pompoen** doormidden, schep de draden en pitten eruit met een lepel en rasp de **pompoen incl. schil** grof. Rits de **rozemarijnnaaldjes** van de steeltjes en snijd ze fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 750ml heet water.



4. Pompoen meegaren

Voeg de **pompoen** halverwege de kooktijd van de **risotto** toe aan de kookpan en laat meegaren. Verwijder de harde stelen van de **boerenkool** en snijd de **bladeren** in dunne reepjes.



2. Risotto koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **rijst** en **rozemarijn** in 1-2min glazig. Blus de **rijst** af met 1el lichte azijn en schenk dan beetje bij beetje de **bouillon** erbij. Roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit ca. 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is.



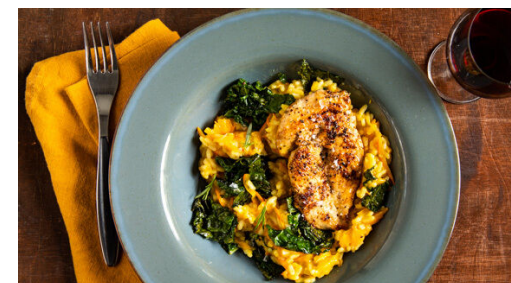
5. Vlees braden

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en braad het **vlees incl. kruidenolie** in 3-4min per kant gaar en goudbruin. Schep op een bord en zet de pan met de **braadsappen** terug op hoog vuur.



3. Ingrediënten voorbereiden

Rasp ondertussen de **kaas** fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het horizontaal in **2 platte filets**. Meng de **helft van de kruidenmix** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Wrijf het **vlees** in met de **kruidenolie** en zet opzij.



6. Risotto afmaken

Voeg de **boerenkool** toe aan de koekenpan en bak 2-3min stevig aan. Kruid met een snuf peper, zout en suiker. Roer de **kaas** en 1el boter door de **risotto**. Snijd het **vlees** evt. in plakken en serveer met de **boerenkool** bovenop de **risotto**.