



Hartige pompoenrisotto met kip

en sinaasappel met krokante salie



30-40min



2 personen

In de koude maanden is de pompoen onze hoop in bange dagen. Goed, dat is wellicht wat overdreven, maar we eten 'm graag. Zeker in combinatie met romige risotto, malse kip, zelfgemaakte salieboter en knapperig gefrituurde salieblaadjes. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 ui
- 10g verse salie
- 2 blokjes Italiaanse kaas ¹
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers

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.

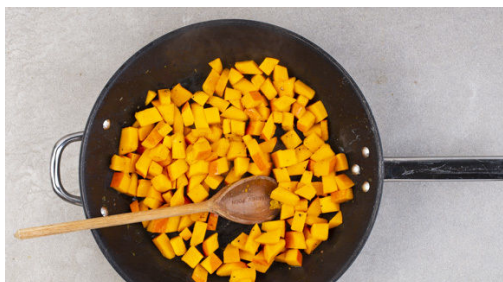
Voedingswaarde per portie

calorieën 1038kcal, vet 45.6g, koolhydraten 110.0g, eiwit 45.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **pompoen**, verwijder de zaden en snijd 'm in blokjes. Pel en snijd de **ui** fijn. Pluk de **salieblaadjes** en snijd ca. $\frac{1}{3}$ van de **blaadjes** in dunne reepjes. Rasp de **kaas** en de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Los het **bouillonpoeder** op in 750ml heet water.



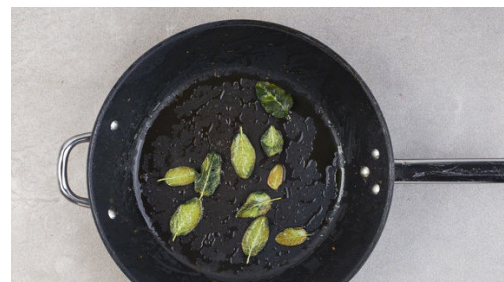
4. Pompoen bakken

Voeg 1el olijfolie aan de pan toe en bak de **pompoen** in 2-3min een beetje bruin. Breng op smaak met een snuf peper en zout en schep de **pompoen** bij het **vlees** in de ovenschaal. Rooster 10-15min in de oven tot het **vlees** en de **pompoen** gaar zijn.



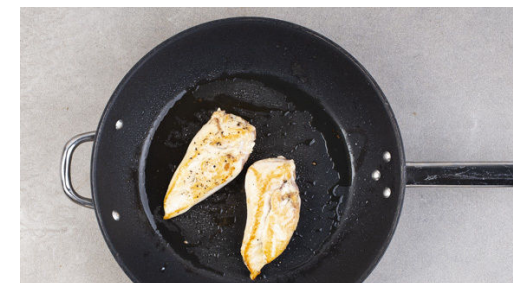
2. Risotto maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el boter op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **rijst** toe en bak 1-2min mee tot de **korrels** glazig zijn. Voeg een scheut **bouillon** toe en kook al roerend tot is opgenomen. Herhaal 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar. Roer de **kaas** erdoor en breng de **risotto** op smaak met peper en zout.



5. Salie frituren

Draai het vuur onder de pan hoog en voeg 2el olijfolie toe. Frituur de **salieblaadjes** in ca. 2min en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier. Draai het vuur op z'n laagst en smelt 1el boter in de pan.



3. Vlees aanbraden

Dep terwijl de **risotto** opstaat het **vlees** droog en snijd in **2 platte filets**. Wrijf in met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** in 1-2min per kant stevig aan. Leg in een ovenschaal en draai het vuur onder de pan middelhoog.



6. Saus maken

Voeg de **salierееpjes** toe aan de pan en bak ca. 1min. Schenk het **sinaasappelsap** erbij en breng de **saus** op smaak met **sinaasappelrasp naar wens** en peper en zout. Laat de **saus** 2-3min zachtjes koken en snijd het **vlees** in plakken. Serveer de **risotto** met het **vlees** en de **pompoen** erbovenop en schenk de **saus** erover. Garneer met de **gefrituurde salieblaadjes**.