



Pompoenrisotto met malse kip

en verse rozemarijn met cavolo nero



30-40min



2 personen

Dit fijne herfstgerecht helpt je die gure oktobermaand wel door. Notige pompoen, hartverwarmende risotto en malse kip zijn samen sowieso een goed idee. En voor extra vitamines serveer je er ook cavolo nero bij, het Italiaanse broertje van onze boerenkool.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 5g verse rozemarijn
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 kipfilet
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1x cavolo nero
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- azijn
- peper en zout
- suiker

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 (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 882kcal, vet 30.3g, koolhydraten 106.8g, eiwit 44.0g



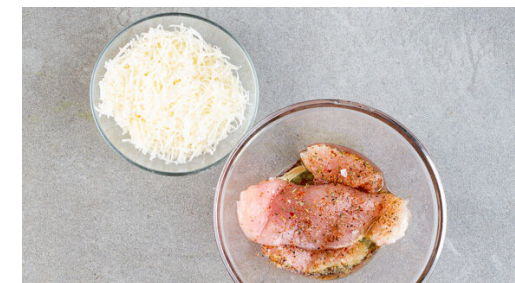
1. Groenten snijden

Verwijder de kern en rasp de **pompoen** grof. Rits de **rozemarijnnaaldjes** van de steeltjes en hak ze fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water.



2. Risotto maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **rijst** en de **rozemarijn** 1-2min en blus af met 2el azijn. Voeg **bouillon** toe tot de **rijst** onderstaat en kook al roerende tot de **bouillon** is opgenomen. Herhaal 18-20min, tot de **bouillon** op is en de **risotto** beetgaar is.



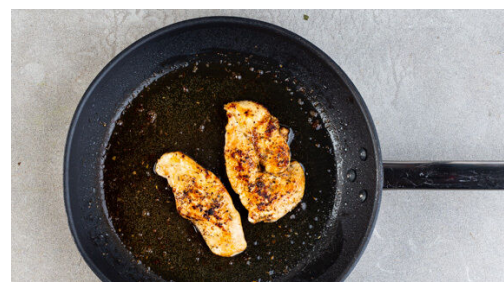
3. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn en dep de **kip** droog. Snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**.



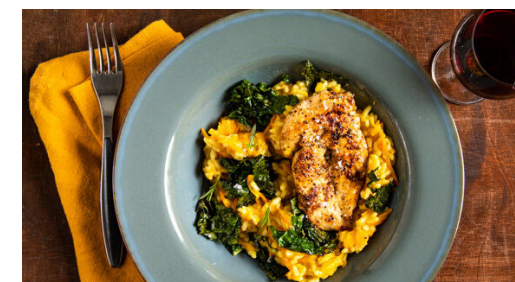
4. Cavolo nero snijden

Voeg in de laatste 8min kooktijd de **pompoen** aan de **risotto**. Verwijder de harde stengels van de **cavolo nero** en snijd in reepjes.



5. Kip braden

Meng 1-2el olijfolie met de **Italiaanse kruidenmix** en een snuf zout en peper. Wrijf het **vlees** in met de **kruidenolie** en verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Braad de **kip** in 3-4min per zijde goudbruin en gaar. Haal het **vlees** uit de pan en laat afgedekt rusten. Maak de pan nog niet schoon.



6. Cavolo nero bakken

Draai het vuur onder de kippan hoog en voeg de **cavolo nero** toe met een snuf zout, peper en suiker. Roer de **kaas** met 1-2el boter door de **risotto**. Snijd de **kip** in brede plakken. Serveer de **risotto** met de **kip** en **cavolo nero**.