



Herfstige 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.

Wat je van ons krijgt

- 1 flespompoen
- 1 ui
- 10g verse salie
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 sinaasappel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- keukenpapier

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

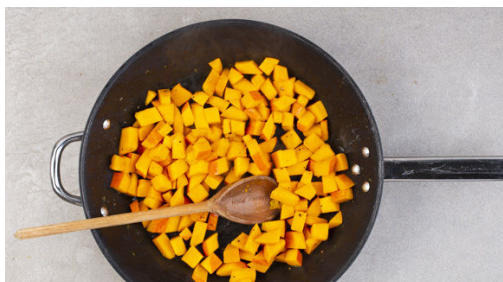
Voedingswaarde per portie

calorieën 967kcal, vet 35.1g, koolhydraten 119.0g, eiwit 42.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de **pompoen**, verwijder de zaden en snijd 'm in blokjes. Pel en hak de **ui** fijn. Pluk de **salieblaadjes** en snijd **1/3e** in dunne reepjes. Rasp de **kaas** en de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water.



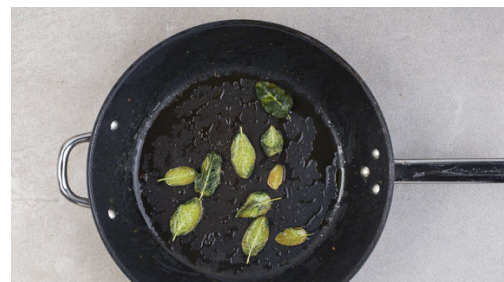
4. Pompoen bakken

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



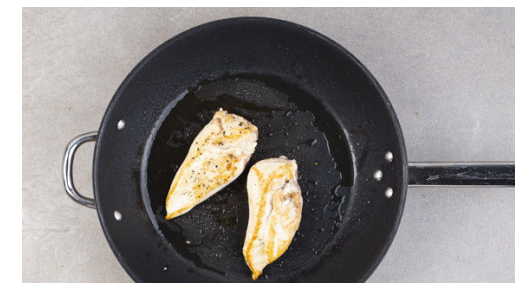
2. Risotto maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el boter. 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 zout, peper en evt. 1 klontje boter.



5. Salie frituren

Zet het vuur onder de pan hoog en voeg 2-3el olijfolie toe. Frituur de **salieblaadjes** ca. 2min en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier. Draai het vuur op z'n laagst en smelt 2el boter in de pan.



3. Kip aanbraden

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



6. Saus maken

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