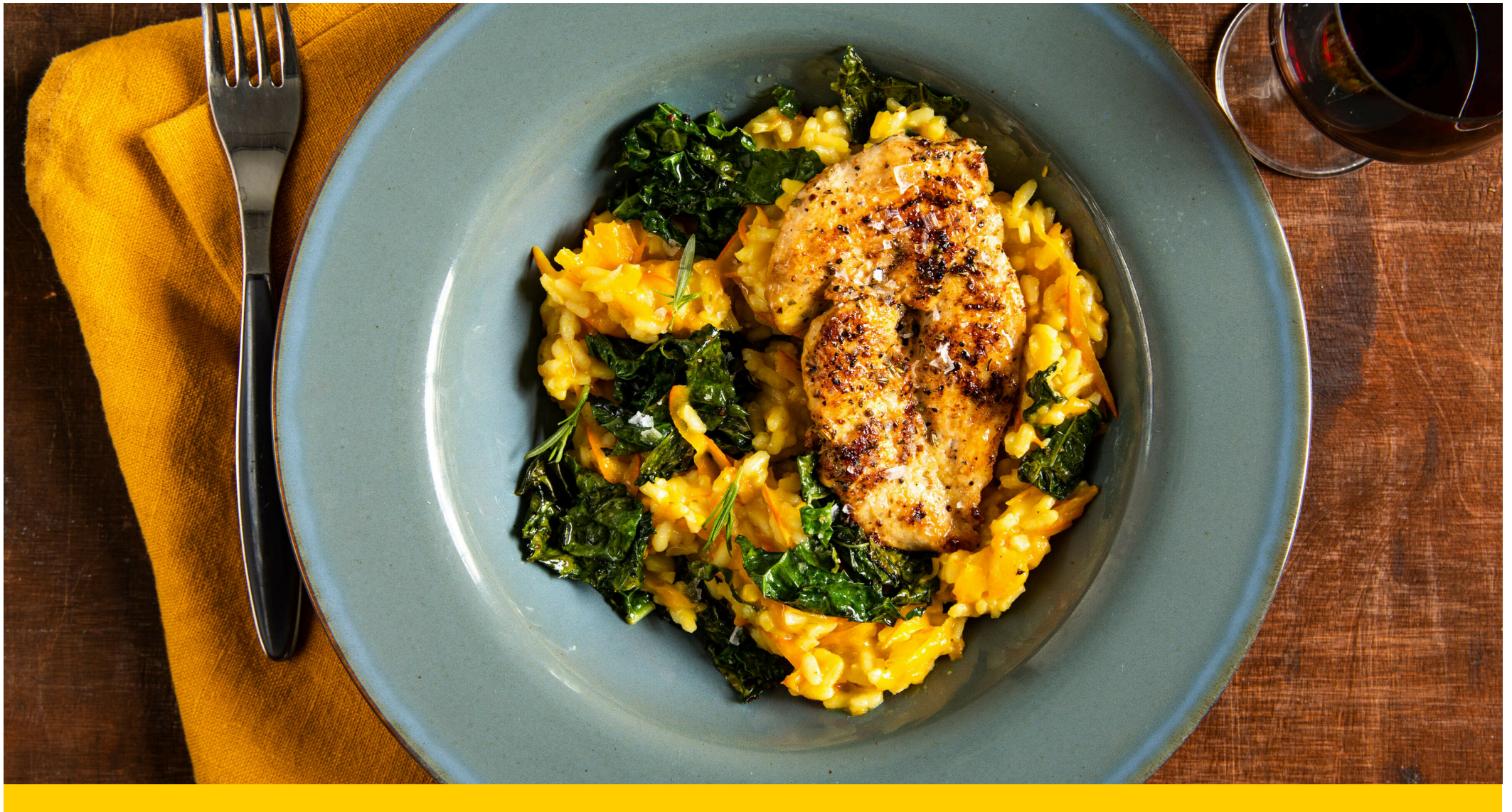




Gebraden kip met pompoenrisotto en gebakken boerenkool

 30-40min  2 personen

Het is herfst en dus mogen we weer aan de pompoen! Een van de lekkerste manieren om pompoen te eten is naar onze mening in een romige risotto. En het wordt nog lekkerder wanneer je er gebraden kipfilet en gebakken boerenkool bovenop serveert.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- 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 (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 889kcal, vet 27.9g, koolhydraten 107.2g, eiwit 45.8g



1. Groenten voorbereiden

Snijd de **pompoen** doormidden en rasp grof (je hoeft 'm niet te schillen). Rits de **rozemarijnnaaldjes** van de steeltjes en hak ze fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 800ml heet water.



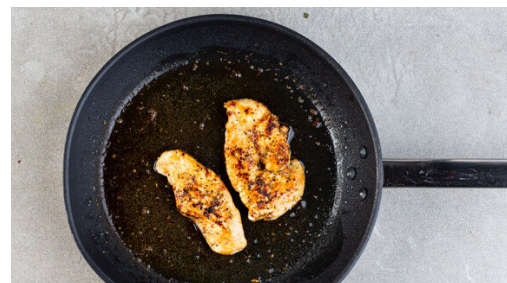
4. Pompoen toevoegen

Voeg de **pompoen** halverwege de gaartijd van de **risotto** toe aan de kookpan en gaar mee.



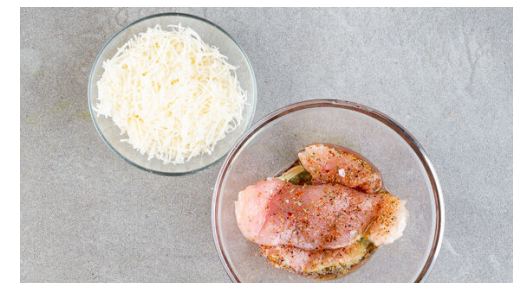
2. Risotto maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **rijst** en **rozemarijn** 1-2min en voeg dan 2el azijn toe. Voeg telkens een **scheut bouillon** toe en kook al roerende tot alle vloeistof is opgenomen. Herhaal tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is, na zo'n 18-20min.



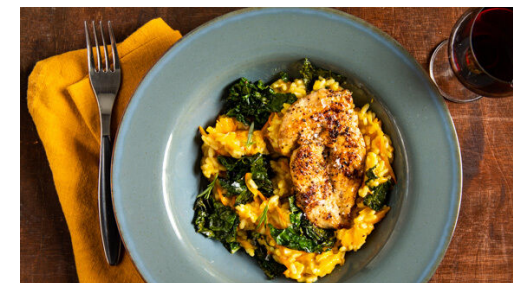
5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kip met marinade** in 3-4min per kant gaar en goudbruin. Schep op een bord en zet de pan met **braadsappen** terug op hoog vuur.



3. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Meng de **helft van de Italiaanse kruidenmix** met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Wrijf de **kip** in met de **marinade**.



6. Risotto afmaken

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