



Risotto met citroen-knoflookkip

kastanjechampignons en boerenkool

Risotto lijkt altijd een eeuwigheid te duren, maar eigenlijk valt het wel mee. Maar toch blijft ook gelden: waar je vol liefde in blijft roeren is vaak nog veel lekkerder. Zo ook deze risotto.

30 min | 794 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Risotto	g	75	150	225	300
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Boerenkool	g	150	300	450	600

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Tijm	tl	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de bouillon. Pel de knoflook en snijd de helft fijn. De rest van de knoflook plet je (bijvoorbeeld met de platte kant van je mes).
2. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de fijngesneden knoflook 2 minuten. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten mee. Schenk de bouillon erbij totdat de risotto net onder water staat. Roer regelmatig en laat de risotto het water opnemen. Herhaal dit totdat alle bouillon is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt 25-30 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is.
3. Verhit intussen olie in een braadpan en bak de kipdijbeenfilet rondom aan (snijd eventueel in grove stukken). Doe de geplette knoflook erbij en kruid met zout en peper. Blus af met de citroensap en een scheutje water en breng op smaak met tijm. Roer even door, zet het vuur laag en laat afgedekt 15 minuten smoren.
4. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd in de lengte in plakjes. Was de boerenkool en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de kastanjechampignons op een hoog vuur goudbruin. Voeg de boerenkool toe en bak nog eens 3 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Schep de groente op het laatste moment door de risotto. Maak de risotto smeug door een klontje boter, citroenrasp en -sap toe te voegen.
5. Verwijder voor het serveren de knoflookteen uit de saus van de kip, pureer en roer weer door de saus. Doe de kip bij de risotto en roer goed door. Serveer de risotto met groenten en de knoflookkip.

Tip: Je mag ook de kip meebakken met de groente en de knoflook voor een minder-pannenvariant. Als je de boerenkool meekookt met de risotto, worden de blaadjes nog zachter: tipt vaste klant Margriet!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

