

Risotto met pompoen en kip

totale tijd **45 min.** 10 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd 10 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
2.004 kJ / 479 kcal

Vetten: **16,3 g** Eiwitten: **30,7 g**
Koolhydraten: **51 g**

INGREDIËNTEN

3 porties

Risotto:

140 g arboriorijst
250 g flespompoen
1 kleine ui
1 teentje knoflook
600 ml ongezouten
groentebouillon
3 el Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus
20 g boter
30 g geraspte Parmezaanse
kaas
1 el olijfolie

Kip:

250 g kipfilet
3 el Kikkoman Teriyaki
Woksaus met
Geroosterde Knoflook

Garnering:

20 g babyspinazie
1 el pompoenpitten
1 el bieslook

VOORBEREIDING

Stap 1

150 g flespompoen - **1** kleine ui - **1** teentje
knoflook - **1 el** olijfolie - **140 g** Arborio-rijst
Schil de flespompoen, verwijder de zaadjes en snijd
hem in blokjes. Snipper de ui fijn en pers of hak de
knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een grote
koekenpan, voeg de ui toe en bak deze glazig. Voeg
de knoflook toe, vervolgens het grootste deel van
de pompoen en bak dit 2–3 minuten. Voeg de rijst
toe en bak deze al roerend nog 1–2 minuten mee.

Stap 2

600 ml ongezouten groentebouillon - **3 el**
Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **100 g**
flespompoen
Verwarm de bouillon en roer de Kikkoman Sojasaus
erdoor. Giet dit geleidelijk bij de rijst, roer
regelmatig en wacht tot het vocht is opgenomen
voordat je meer toevoegt. Tijdens het koken wordt
de pompoen zacht en valt hij gedeeltelijk uit elkaar,
waardoor de risotto een romige textuur krijgt.
Voeg de resterende in blokjes gesneden pompoen
ongeveer 10 minuten voor het einde van de
kooktijd toe.

Stap 3

250 g kipfilet - **3 el** Kikkoman Teriyaki Woksaus
met Geroosterde Knoflook
Snijd de kip in blokjes, meng deze met de Kikkoman
Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook en
laat ze 10 minuten marinieren. Bak de kip
vervolgens enkele minuten in een hete koekenpan
tot deze goudbruin en sappig is en bedekt is met
de saus.

Stap 4

20 g boter - **30 g** geraspte Parmezaanse kaas - **20 g** babyspinazie - **1 el** bieslook - **1 el** pompoenpitten

Rooster de pompoenpitten 1–2 minuten in een droge koekenpan tot ze lichtbruin en knapperig zijn. Haal de pan van het vuur zodra de rijst zacht en romig is. Voeg de boter en Parmezaanse kaas toe en roer krachtig door. Serveer de risotto met de babyspinazie en de kip uit stap 3 erbovenop. Bestrooi met de geroosterde pompoenpitten en de bieslook.