

Menugang	Aantal personen	Bereidingstijd	Benodigdheden
Hoofdgerecht	4 personen	45 minuten	Kookplaten Stoomovens Ovens

Ingrediënten

Kippendij

- 4 kippendijen
- 4 el. Zonnebloemolie
- 1 el. ras-al-hanout
- peper & zout

Pompoenrisotto

- 1 flespompoen
- 2 kopjes risottorijst
- 5 kopjes water (of groentebouillon)

- 2 tenen knoflook
- 1 grote of 2 kleine(re) uien
- 12 blaadjes salie, grof gehakt
- 40 gr boter
- 40 gr Parmezaanse kaas, geraspt
- 5 takjes (blad)peterselie
- sap van ½ citroen
- 3 el pompoenpitten
- 1 glaasje droge witte wijn

Bereidingswijze

Pompoenrisotto

1. Snij de pompoen voorzichtig dwars in tweeën. Zet de twee delen beurtelings rechtop op de snijplank en snij rondom de schil af. Ontdoe de beide helften van de pitten. Snij verder in (doppelsteen)blokjes.
2. Rasp de Parmezaan grof en hou apart. Hak de peterselie grof.
3. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit een dun laagje olie in een steelpan en fruit de ui tot glazig. Roer met een (houten) pollepel. Fruit daarna de blokjes pompoen, de knoflook mét de rijst ruim een minuut mee. Blus af met een glas witte wijn en voeg al roerend 8 gehakte salieblaadjes toe.
4. Voeg daarna in één keer het water of de bouillon toe. Breng al roerend goed aan de kook. Voeg zwarte peper uit de molen toe. Roer.
5. Zet de steelpan in de stoomoven en stoom 20 minuten op 100 C.
6. Rooster de groene pompoenpitten een minuut of twee op half hoog vuur (stand 5) in een koekenpannetje.
7. Haal de pan uit de oven, check de garing (al dente, maar niet korrelig of hard) en de smaak, en roer er de boter, Parmezaan, sap van een halve citroen en de overgebleven 4 gehakte salieblaadjes door. De risotto moet smeug zijn. (Anders misschien nog wat water/bouillon toevoegen.)

Kippendij

1. Verwarm de oven voor op Thermogrillen 200° C.
2. Meng de kip met de ras-al-hanout, de olie en peper & zout en bak mooi aan in ruime scheut hete olie in een sauteerpan of op de teppanyaki-plaat.
3. Leg de kip daarna op een met bakpapier beklede bakplaat en steek de kerntemperatuurmeter erin.
4. Schakel op de oven de stoomtoevoer stand 2 in en gaar de kip in het midden van de oven in circa 20 minuten tot de kerntemperatuur 75 C is.

Serveren

1. Schep de risotto op de borden. Leg de kip erop en maak af met een slinger olijfolie, de pompoenpitten en wat peterselieblad (of ander groen).