

Malse kippendij, op risotto van gerst

met tomaatjes en gele bietjes & waterkers.

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
45 minuten

Benodigdheden
Ovens
Kookplaat
Stoomoven

Ingrediënten

- 4 kippendij
- 160 gr orge perlé (Franse gerst)
- 100 gr cherry-tomaatjes
- 3 gele biet
- 100 gr waterkers
- el citroensap

Bereidingswijze

1. Doe de gerst in een stoombak en voeg 4 dl groentebouillon toe. Stoom de gerst in 30 min. op 120°C volledig stoom.
2. Verwarm de oven op 200°C grill met circulatielucht.
3. Schil de gele biet en snijd in kleine stukjes. Meng in een kom met scheutje zonnebloemolie en peper & zout. Doe de biet op een ovenschaal met een bakpapier.
4. Bak de bietjes 30 min. in de voorverwarmde oven en voeg stoom toe: stand 2.
5. Snij intussen de cherrytomaatjes in tweeën, besprenkel met olijfolie en leg ze op de schaal naast de bietjes in de oven. Bak dat geheel nog 5 min.
6. Meng de gerst met de bietjes, de tomaatje en de rauwe waterkers. Bedruppel met wat citroensap. Breng indien nodig op smaak met peper en zout.

De kip perfect garen:

1. Verwarm een teppanyaki-plaat (of rvs pan) voor op de inductieplaat stand 7. Giet er, als de plaat heet is, 5 el olie over en bak de kip rondom goudbruin aan.
2. Gaar de kip langzaam af in de voorverwarmde oven op 120° C, met de kerntemperatuurmeter op 72° C.

Serveren

1. Snijd de kip in een paar plakken.
2. Doe een schep gerst-risotto op een warm bord en leg de kip er schuin tegen/op.
3. Garneer met een pluk rauwe waterkers en besprenkel er wat olijfolie omheen.