Hoofdgerechten / Italië

risottorijst met kipfilet en courgette · Italië

Een complete graanmaaltijd met kipfilet en courgette, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze Italië-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g risottorijst
- ☐ 500 g courgette
- ☐ 2 g gedroogde oregano
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kipfilet
- ☐ 15 ml olijfolie extra vierge
- ☐ 10 g verse basilicum

Zo maak je het.

01 Kook de risottorijst volgens de verpakking in ruim water gaar en laat goed uitlekken.

02 Maak de courgette schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de courgette toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 7 minuten afgedekt garen.

04 Bak de kipfilet in een aparte pan rustig gaar tot de kern minimaal 74 °C bereikt.

05 Meng de gare granen met de groenten en het gare hoofdingrediënt. Voeg olijfolie extra vierge, gedroogde oregano, verse basilicum toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-it-04-01-481d762