



Koolgewassen – bloemkool diner

Stoofpot wortel en kip met bloemkoolrisotto

INGREDIËNTEN voor 4 personen:

Stoofpot :

- 600 g kipfilet
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 stuk gember ca. 5 cm
- 2 stengels citroengras
- 3 limoenbladeren
- 1 l wortelsap 1 kg wortelen
- verse koriander
- 200 ml kokosmelk

- 1 kg wortelen
- tandoori kip kruiden
- zwarte peper van de molen en zeezout
- arachideolie

Risotto :

- 1 bloemkool
- 1 ui
- zwarte peper van de molen en zeezout
- foelie of nootmuskaat

WERKWIJZE:

Stoofpot :

- Snijd de kip in grove stukken. Doe de kip in een mengkom en voeg een geut arachideolie toe. Kruid stevig met tandoori kruiden. Meng alles en zet even opzij.
- Snijd 1 ui, de look, de gember en het citroengras zeer fijn. Verhit 1 el olie in een grote lage kookpot of stoofpot en bak de ui, look, gember en citroengras zachtjes aan.
- Verwarm een pan en schroei de kip aan. Leg hierna de kip in de stoofpot op de ui, look, gember. Overgiet met het wortelsap en 200 ml kokosmelk. Leg er 6 geschilde en grof gesneden wortelen bij. Voeg de limoenbladeren toe. Plaats het deksel op de pot en breng tot aan het kookpunt, zet het vuur daarna lager. Laat dit alles gedurende 20 minuten zachtjes sudderen. Haal nu het vlees en de limoenbladeren uit de pan en mix de saus.
- Schil de overige wortelen en snijd deze in fijne blokjes. Voeg deze aan de stoofpot en laat nog 10 minuten zachtjes garen en inkoken inkoken. Leg vervolgens de kip terug in de pan.

Risotto :

- Was de bloemkool en versnijdt deze zeer fijn tot een soort couscous.

- Stoof 1 fijngesneden ui aan in 1 el olie en voeg de bloemkool toe met een klein scheutje water. Kruid met peper, zeezout en foelie. Meng af en toe en voeg eventueel nog een beetje water toe. Gaar de bloemkool in ongeveer 7 tot 10 minuten zoals een risotto.

Afwerken :

Strooi fijngesneden koriander over de stoofpot en serveer met de bloemkool.

TIP!

De oranje wortel is niet meer alleen! Er is een duidelijke trend om terug te kiezen voor diversiteit. De paarse en gele wortel zijn terug en vullen het kleurenpalet naast oranje aan. Maak er gebruik van!