



# GEVULDE KIPFILET IN COPPA DI PARMA MET RICOTTA, CITROENRISOTTO EN GEROOSTERDE COURGETTE



Sjalot



Knoflookteen



Courgette \*



Verse oregano \*



Kipfilet \*



Ricotta \*



Coppa di Parma \*



Risottorijst



Parmigiano reggiano \*



Citroen



Geroosterde hazelnoten



40 min



Glutenvrij



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Dit recept heeft wat weg van de Italiaanse klassieker saltimbocca, die bestaat uit kalfsoester met salie in parmaham. De versie die je vandaag maakt is met kip, gevuld met ricotta en oregano en gewikkeld in coppa di Parma, een lekker kruidige ham gemaakt van de nek en schouder van het varken. Om het Italiaanse feestje af te maken eet je er een romige risotto naast, die dankzij de citroen lekker fris is.

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan. grove rasp en fijne rasp.  
Laten we beginnen met het koken van de gevulde kipfilet in coppa di Parma.



### 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten. Snijd deze kwarten overdwers doormidden. Leg de **courgette** op een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook**, peper en zout. Zet opzij tot gebruik in stap 4.



### 2 KIPFILET VOORBEREIDEN

Pluk de blaadjes van de takjes **verse oregano**. Snijd de **kipfilet** open en vul met de **ricotta**. Bestrooi met de blaadjes **oregano**, peper en zout, vouw de **kipfilet** weer dicht en wikkel in de **coppa di Parma**. Bewaar apart.



### 3 RISOTTO BEREIDEN

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel en fruit de overige **knoflook** en de **sjalot** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 4 KOKEN EN BAKKEN

Voeg zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen weer  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risotto** is gaar zodra de **korrels** vanbuiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **korrels** nog verder te garen **★**. Bak ondertussen de **courgette** 16 – 18 minuten in de oven.



### 5 KIP BAKKEN, RISOTTO AFMAKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de **kipfilet** in 5 – 6 minuten per kant gaar en bruin. Rasp ondertussen de **parmigiano reggiano** grof en rasp de schil van de **citroen** fijn. Snijd de **citroen** vervolgens in parten en hak de **hazelnoten** grof. Meng de helft van de **parmigiano reggiano** en  $\frac{3}{4}$  tl van de **citroenrasp** per persoon door de **risotto** en breng op smaak met peper.



### 6 SERVEREN

Servere de **risotto** met de **kipfilet** en de geroosterde **courgette**. Garneer met de **citroenparten** en de **hazelnoten** en bestrooi de **risotto** met de overige **parmigiano reggiano**.

**★ TIP:** Is de risotto al eerder klaar en moet je nog wachten op de rest van de bereidingen? Voeg dan wat extra water toe, roer door en laat op laag vuur nagaren met het deksel op de pan.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	$\frac{1}{2}$	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse oregano (g) 23 *	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kipfilet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Coppa di Parma (g) *	25	50	75	100	125	150
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano reggiano (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Citroen (st)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	1¼	1½
Geroosterde hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	$\frac{1}{2}$	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4209 / 1006	444 / 106
Vetten (g)	49	5
Waarvan verzadigd (g)	18,2	1,9
Koolhydraten (g)	83	9
Waarvan suikers (g)	21,2	2,2
Vezels (g)	4	0
Eiwit (g)	55	6
Zout (g)	1,6	0,2

### ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).