

DINNERLY



Romige kip in cajunkruiden met aardappels en broccoli



ca. 30min



2 personen

Goed eten? Ja, graag! Snel, gezond én lekker? Nú, alsjeblieft! En dan fijn afwassen? Ehm, laat maar... Deze romige cajunkip met aardappels en broccoli is het perfecte gerecht voor mensen die wel betere dingen te doen hebben dan schoonmaken, want je hebt er maar één pan voor nodig en het smaakt fantastisch. Blij gezichten alom, van de eters tot de kokers. Win-win-win.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 broccoli
- 1 rode ui
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 5tl bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 655kcal, vet 29.3g, koolhydraten 61.6g, eiwit 30.4g



1. Groenten snijden

Snij de **aardappels mét schil** in stukken van zo'n 2cm doorsnede. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij deze in dunne schijfjes.



3. Vlees voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij het **vlees** in stukjes van ca. 2cm. Meng in een diep bord de **helft van de kruidenmix** met een snuf zout en 1el bloem. Wentel de **kipstukjes** hierdoor tot het **vlees** rondom goed bedekt is.



4. Vlees en groenten bakken

Verhit een grote kookpan met 2el plantaardige olie. Bak de **kipstukjes** in 3-4min goudbruin. Voeg de **ui** en knoflook toe en fruit ca. 1min mee. Roer 2tl bloem door de pan en schenk er 300ml heet water bij. Voeg de **broccoli** en **aardappels** toe en roer de **rest van de kruidenmix** erdoor. Proef en breng op smaak met een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Leg een deksel op de pan, zet het vuur middelhoog en laat het geheel 10-12min zachtjes koken. Haal het deksel eraf en laat nog eens 2-3min indikken. Roer de **yoghurt** door de pan en verdeel het gerecht over de borden. Breng eventueel op smaak met wat zout en peper.



6. Iedereen is welkom!

Een gerecht als dit is een ideale kans om van allerlei restjes af te komen. Heb je nog wat paprika liggen, een stuk paksoi of twee iets te zachte tomaten? Snij ze in stukjes en voeg ze lekker toe met de aardappels en broccoli. Zo hoeven we nooit iets weg te gooien!