



## Malse kipstukjes

met savooiekool en aardappels

 30-40min  2 personen

De savooiekool is niet zomaar een groente: hij wordt vaak gebruikt in hartige stoofpotjes, maar doet het ook uitstekend in combinatie met deze malse kipstukken en zachte kruidenaardappels. Een AVG'tje, maar dan net even anders.

## Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 savooiekool
- 1 wortel
- 1 citroen
- 10g verse peterselie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 beker slagroom<sup>7</sup>
- 1 kipfilet

## Wat je thuis nodig hebt

- boter<sup>7</sup>
- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

### Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 48.4g, koolhydraten 60.3g, eiwit 37.5g



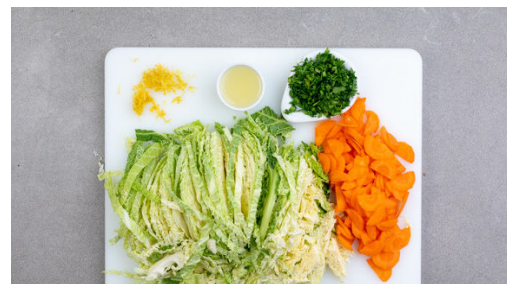
### 1. Aardappels koken

Breng genoeg gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snijd ze doormidden, grotere exemplaren in vieren. Voeg toe zodra het water kookt en kook ze in 15-20min gaar. Giet af in een zeef en laat uitstomen.



### 4. Savooiekool garen

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **savooiekool**, de **wortel** en de **ui** toe en bak 2-3min. Voeg de **knoflook** en 200ml water toe, leg een deksel op de pan en laat ca. 5min zachtjes koken. Haal het deksel van de pan en kook tot al het water verdampt is. Voeg dan de **slagroom** toe en laat nog 1-2min zachtjes koken.



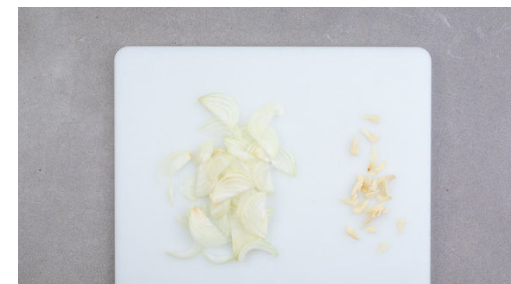
### 2. Groenten voorbereiden

Snijd de **helft van de savooiekool** in dunne reepjes en verwijder de stronk. Je hebt de **rest van de kool** niet nodig. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm doormidden en dan in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



### 5. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **4 stukken**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar en bestrooi met zout en peper.



### 3. Ui snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne staafjes.



### 6. Aardappels afmaken

Breng de **savooiekool** op smaak met **citroensap**, **citroenrasp** en zout en peper. Schep de **peterselie** door de **aardappels** en roer er evt. een klontje boter door. Serveer de **aardappels** met de **savooiekool** en de **kip**.