

DINNERLY



Romige kipfricassée met groenten en knapperig bladerdeeg



20-30min



2 personen

Fricassée is een soort ragout van kip gegaard in witte saus. Het is een Duitse klassieker die eigenlijk heel makkelijk te bereiden is. Hartstikke lekker en geruststellend, zeker met die gezonde groenten en stukjes gezouten bladerdeeg uit de oven.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 prei
- 1 kipfilet
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 10g kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1-2tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- grote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 970kcal, vet 60.0g, koolhydraten 58.5g, eiwit 39.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil eventueel de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne, schuine plakjes. Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de **preihelften** en snij ze in dunne reepjes. Dep de **kip** droog met wat keukenpapier, snij het **vlees** in hapklare stukjes van 1-2cm en kruid met wat peper en zout.



2. Bladerdeeg bakken

Rol het **bladerdeeg met papier** uit op een bakplaat, snij het in **4 gelijke rechthoeken** en snij deze diagonaal door zodat je **8 driehoeken** hebt. Bestrooi met wat peper en zout en bak het **bladerdeeg** 10-15min in de oven tot het gerezen en goudbruin is.



3. Kip bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan en bak de **kip** op hoog vuur in 2-3min goudbruin. Zet het vuur lager, voeg de **wortel** en **prei** toe en bak 3-4min mee. Af en toe roeren.



4. Fricassée maken

Voeg 150ml water toe en roer de **helft van het bouillonpoeder** door de pan. Breng aan de kook, zet het vuur weer laag en laat 8-10min zachtjes koken.



5. Afmaken en serveren

Roer de **crème fraîche** en 1-2tl mosterd door de **fricassée**. Als het mengsel iets te dik wordt, kun je nog wat water en **bouillonpoeder** toevoegen. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **fricassée** over kommen of borden en serveer met de **punten bladerdeeg**.



6. Nieuwe tradities

Deze klassieker kun je op allerlei manieren naar je hand zetten. Wil je wat extra groen? Voeg ca. 100g erwten toe aan de fricassée en kook deze 3min mee, en garneer de kommen evt. wat verse peterselie. Of knijp voor een fris accent een paar drupjes citroen over het gerecht.