



Scandinavische kip met cranberry's en dille-aardappels, prei en koolrabi



30-40min



2 personen

Vanavond maak je een avg'tje Scandinavische stijl. Dat betekent romige groenten, veel dille en natuurlijk gedroogde bessen. In Scandinavië eet men graag vossenbessen, maar omdat die een tikkeltje aan de zure kant zijn, worden ze in Nederland nauwelijks gegeten. Cranberry's zijn echter een uitstekende vervanger. De malse kip maakt dit gerecht een favoriet voor alle leeftijden.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 koolrabi
- 1 prei
- 10g verse dille
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- 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 739kcal, vet 36.9g, koolhydraten 55.0g, eiwit 38.5g



1. Aardappels koken

Snijd de **aardappels incl. schil** doormidden. Doe ze in een middelgrote kookpan en schenk er genoeg gezouten water over om ze onder te zetten. Breng op hoog vuur aan de kook, doe een deksel op de pan, draai het vuur lager en kook in 15-20min gaar,.



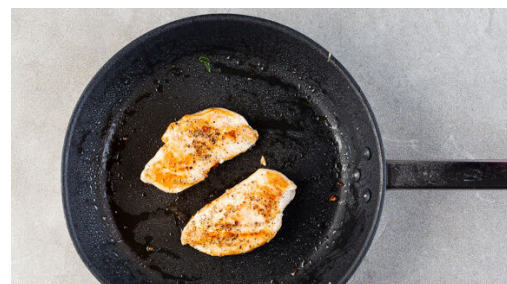
4. Koolrabi bereiden

Zet de gebruikte kookpan terug op middelhoog vuur en voeg de **crème fraîche** toe. Laat warm worden en breng op smaak met een flinke snuf zout en peper. Voeg de **koolrabi** en de **prei** weer toe, schep om en houd afgedekt warm.



2. Ingrediënten voorbereiden

Breng 500ml licht gezouten water aan de kook in een 2e middelgrote kookpan. Schil en snijd de **koolrabi** in blokjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Hak de **cranberry's** grof.



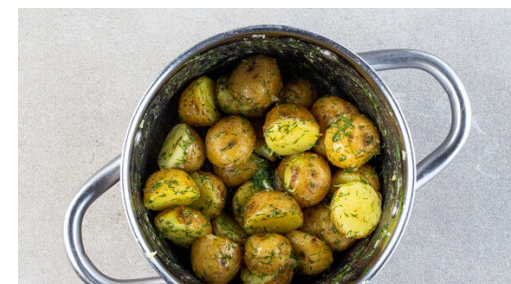
5. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Bestrooi ze met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 3-4min per kan goudbruin en gaar.



3. Groenten garen

Voeg de **koolrabi** toe zodra het water kookt en kook ca. 2min. Voeg de **prei** toe, kook ca. 1min mee en giet het geheel af in een zeef.



6. Aardappels afmaken

Giet de **aardappels** af en doe ze met de **dille** en 1el boter terug in de pan. Doe het deksel op de pan en schud alles door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de **kip** in plakken. Serveer de **kip** met de **aardappels** en **romige groenten** en bestrooi met de **cranberry's**.