



Kipmedaillons in roomsaus

met prei en geroosterde aardappels



30-40min



2 personen

Vandaag zet je weer eens wat lekkers op tafel: sappige kipmedaillons in een romige saus met prei en krokant gebakken aardappels. Wist je trouwens dat prei al zo'n 4000 jaar wordt geteeld? In Egypte zou het als voedsel hebben gediend voor de piramidebouwers. De prei is dus een echte krachtpatser!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 ui
- 1 prei
- 1 kipfilet
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 10g kippenbouillonpoeder
- 1 zakje Provençaalse kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 871kcal, vet 51.8g, koolhydraten 51.4g, eiwit 44.0g



1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappels** doormidden, de grotere exemplaren in vieren. Leg ze met de snijkant naar onder op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie, bestrooi met een snuf zout en bak ze in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog, snijd het in **medaillons** van 2-3cm dik en bestrooi met een snuf zout en peper. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak het **vlees** 2-3min aan elke kant. Neem uit de pan en zet opzij op een bord.



2. Ui snijden

Pel en hak de **ui** fijn.



3. Prei snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes.



5. Saus maken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** en de **prei** 1-2min. Roer de **crème fraîche** er door en voeg dan het **bouillonpoeder**, 2el mosterd en 3-4el water toe. Meng alles goed. Laat de **sous** 3-4min zachtjes koken en breng naar wens op smaak met de **Provençaalse kruiden** en zout en peper.



6. Saus afmaken

Voeg het **vlees incl. braadsappen** toe aan de **sous** en laat de **sous** nog 8-10min op middelhoog vuur sudderen. Voeg evt. meer water toe als de **sous** te dik wordt. Breng de **aardappels** naar wens op smaak met zout en serveer ze met de **kipmedaillons** en de **roomsaus**.